



การรู้ธรรม แบบรู้แจ้ง

ส. มหาปัญโญภิกขุ



พิมพ์ครั้งที่ ๑๒



การเรียนรู้ธรรม
อย่าหลง อย่าหยุด ที่ความเข้าใจจดจำได้
แต่ต้องตื่นโพลงเป็นปัญญาญาณ สว่าง เห็นแจ้ง
จิตหลุดพ้นจากความหลงทั้งปวงได้
จึงชื่อว่า การเข้าถึงพระสัทธรรม



การรู้ธรรม
แบบรู้แจ้ง

ส. มหาปัญโญภิกขุ



การรู้ธรรม แบบรู้แจ้ง

ส.มหาปัญโญภิกขุ

ISBN 978-616-568-200-8

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ส.มหาปัญโญภิกขุ.
การรู้ธรรมอย่างรู้แจ้ง.--พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.--สกลนคร : วัดป่าโสมพนัส, ๒๕๖๓.
๑๙๒ หน้า.
๑. การปฏิบัติธรรม. I. ชื่อเรื่อง.
๒๙๔.๓๑๒๒
ISBN 978-616-568-200-8

ราคา ๑๔๙ บาท
พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ เดือนเมษายน ๒๕๖๓ **จำนวนพิมพ์** ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย **วัดป่าโสมพนัส** บ้านภูเพ็ก หมู่ ๑๒ ตำบลนาหัวบ่อ
อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร ๔๗๒๒๐ โทร. (๐๔๒) ๗๐๔-๖๕๘



 www.watsomphanas.com
 ศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วัดป่าโสมพนัส สกลนคร
 วัดป่าโสมพนัส (Somphanas Channel)

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย
บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด
๑๐๘ หมู่ที่ ๒ ถ.บางกรวย - จงถนอม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๓-๙๙๙๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๙-๙๒๒๒, ๐-๒๔๔๙-๙๕๐๐-๖
Homepage : http://www.naiin.com

ขอขอบคุณ ภาพถ่ายจากศิษยานุศิษย์ทุกท่าน
ออกแบบปก/เนื้อใน คนข้างหลัง **ภาพลายเส้น** ต้อย
พิสูจน์อักษร ศิษยานุศิษย์วัดป่าโสมพนัสและกลุ่มสื่อสติ, โป้
พิมพ์ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

คำนำ



ปัจจุบันการฝึกจิตดูจะเป็นสิ่งที่แพร่หลายไปในทุกวงการ ทุกศาสนา พิจารณาดูได้จากการฝึกอบรมที่วัดป่าโสมพนัสนี้ ก็พอเห็นได้ว่า มีผู้คนต่างชาติ ต่างศาสนา ต่างวิธีคิดลัทธิอุดมการณ์ ต่างการศึกษา สาขาอาชีพ เพศ วัย ได้ให้ความสนใจเข้ามาฝึกอบรมอยู่ไม่ได้ขาด แม้จะรู้มาก่อนบ้างแล้วว่าการปฏิบัติธรรมคือการฝืนกิเลสตัวเองนั้น เป็นสิ่งที่มนุษย์ผู้หลงโลกมักทำได้ยากยิ่ง ต้องฝืนตัณหาเพื่อหันหน้าเข้าหาธรรม

แม้ในวัดหรือสถานธรรมอื่นๆ ก็คงไม่ต่างกัน เพียงแต่จะอยู่ในขั้นตอนใด จริยธรรม ศีลธรรม ขนบประเพณี หรือเฉพาะเรื่องการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ คือเรื่องของสภาวะจิตโดยตรงเท่านั้น

การเรียนรู้ธรรม คือการศึกษาหาความจริงเพื่อให้เข้าใจแจ่มแจ้งทั้งในสมมุติและปรมัตถ์ จะได้ปฏิบัติตัววางจิตวางใจได้เหมาะสม ไม่หลงเอาจริงเป็นเท็จ เอาเท็จเป็นจริง มีปัญญาเป็นแสงสว่างส่อง



นำทางชีวิต ปลุกธาตุรู้สู้ธาตุหลง ให้สตินำพาจิตวิญญาณตื่นจากฝัน ดำเนินชีวิตแบบคนลืมตาจากอวิชชา

การศึกษาธรรมะไม่ว่าจะเป็นปริยัติธรรมเล่าเรียนเขียนอ่าน การมีสุตตะได้ฟังได้อ่านมามากจะทำให้ "เปิดใจ" ก่อให้เกิดการปรับอินทรีย์ ทิฐิความคิดความเห็น ให้เป็นไปในทางที่ถูกที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและได้ผลจริง เข้าใจง่ายจะยิ่งส่งผลให้เราได้เข้าถึงธรรมในเวลาอันลัดสั้น เพราะชีวิตนี้สั้นนัก เกิดมาได้ไม่นานเดี๋ยวก็กลับคืนสู่ธรรมชาติธาตุเดิมไปหมดแล้ว

พุทธธรรมจะเป็นเครื่องชี้นำทางชีวิตอย่างครบถ้วน ทั้งการดำรงอยู่กับปัจจุบันธรรมอย่างมีความสุข และการก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่มีทุกข์ ตลอดจนเข้าถึงสภาวธรรมเหนือสุขเหนือทุกข์เหนือเกิดแก่เจ็บตาย เหนือบาปบุญนรกสวรรค์ด้วยจิตที่เห็นแจ้งวิมุตติหลุดพ้นได้อย่างถาวร

จริงอยู่ว่าการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นนั้น แม้หากสมาธิไม่พอก็ไม่ทำให้ก่อเกิดปัญญาได้ หากจิตใดยังไม่ตั้งมั่นเพียงพอก็มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกฝนอบรมจิตไปตามลำดับขั้นตอน เริ่มจากการฝึกสติให้ต่อเนื่องตั้งมั่นเป็นสมาธิต่อผัสสะ จึงจะเห็นความดับหายจางคลายของอุปาทานความยึดติดเวทนาอารมณ์ได้

การปฏิบัติธรรมคือการระลึกรู้เฝ้าดูจิตอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ให้เกิดปัญญาเหนื่อยหน่ายคลายความหลงในรูปในนาม หรือในกาย เวทนา จิต ความคิดอารมณ์...ปลงได้ เฉยได้กับทุกสภาวะ ปัญญาจะรู้อยู่เพียงธรรมชาติธาตุขันธ์เกิดดับในขณะจิตหนึ่งๆ เท่านั้น



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ มากกว่า ๑๐ ครั้ง จำนวนกว่า ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม สำหรับในครั้งนี้อาตมาก็ไม่ได้เพิ่มเติมหรือแก้ไขเนื้อหาสาระในส่วนใดแม้แต่น้อย แม้คำสอนเองก็ไม่ได้เลิศเลออะไร แต่คงช่วยได้สำหรับผู้ที่น้อมตนเข้าหาธรรมไม่มีทิฐิมานะมากนัก คนที่อ่านส่วนมากจะมาจากกลุ่มของผู้ที่ได้ปฏิบัติธรรมเข้าคอร์สมาบ้างแล้ว จึงไม่ยากที่จะทำความเข้าใจในเนื้อหาสภาวะธรรมที่กล่าวถึง

เนื่องจากหนังสือได้หมดไปนานแล้ว คณะญาติธรรมได้แจ้งความจำนงขอจัดพิมพ์ใหม่อีกครั้ง ประกอบกับมีผู้ปฏิบัติหลายคนถามหาอยากเก็บไว้เป็นคู่มือประกอบการฝึกสติ อาตมาเองคิดว่ามันก็คงพอช่วยได้ในระดับหนึ่ง แต่จะให้ดียิ่งไปกว่านี้ คือการแสวงหากัลยาณมิตรสร้างแรงบันดาลใจใฝ่รู้สู่ทางลัด ลงมือปฏิบัติจริงเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมเสียตั้งแต่บัดนี้

ขออนุโมทนากับคณะผู้ทำงานผลิตสื่อหนังสือธรรมเล่มนี้ขึ้นมาสู่จิตของผู้แสวงหาหนทางอีกครั้ง นักปราชญ์กล่าวเอาไว้ว่าพูดถึงการให้ ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่กว่าการให้ธรรมะเป็นทาน ขอพระสัทธรรมจงเบ่งบานในจิตใจของทุกท่านด้วยเถิด

น้อมคารวะในพระธรรม

ส. มหาปัญโญภิกขุ

ส. มหาปัญโญภิกขุ
สวนธรรมปาล์มวนา จังหวัดเลย
๑๐ มีนาคม ๒๕๖๓



สารบัญ











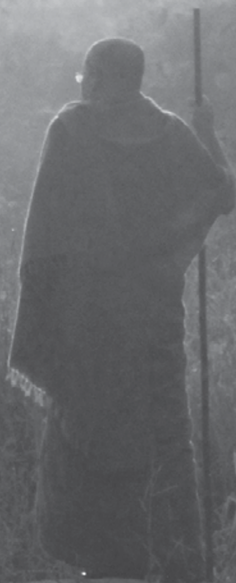
....เธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด
คือให้มีสติสมบูรณ์
สู่ความเป็นเสขะและอเสขะบุคคล
หรือพระอรหันต์...
เธอจงมีสติอยู่ทุกเมื่อเถิด...
ทุกอิริยาบถเถิด
จงอย่าละสติที่เป็นไปในกาย...



“

มวลมนุษย์ หลั่งไหลมา หาสมบัติ
เพียรขจัด รักโลกหลง ปลงสังขาร
สติรู้กาย สมาธิรู้ใจ ทุกอาการ
ปัญญาประหาร กิเลสหด หมดตัณหา

”





ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความจริงของชีวิต

จิตนี้เดิมแท้ประภัสสรไม่มีมลทิน เป็นขันธ์ ๕ ที่บริสุทธิ์ แต่ก็ไม่มีสติรู้ ไม่มีปัญญารักษา ดังนั้น พอชีวิตนี้เจริญเติบโต สังขารล่วงกาลผ่านวัยไป ความพอใจความไม่พอใจ ความคิดความหวัง ความรัก ความชัง ได้ย่างกรายเข้ามาในจิตบ่อยครั้งขึ้น กระทบผัสสะแล้วก่อให้เกิดเวทนา ถูกใจก็เป็นสุข ไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์ หรือบางครั้งก็เฉยๆ ไม่ได้สนใจด้วยซ้ำ ธรรมชาติเหล่านี้ผัสสะแล้วรู้สึกได้ด้วยใจหรือมีวิญญาณในอายตนะนั้นๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยให้เกิด แล้วพอสิ้นเหตุปัจจัยมันก็ดับ



บางครั้งการกระทบผัสสะจบไปแล้ว แต่ความพอใจ ความไม่พอใจ ความกังวลสงสัย ไม่แน่ใจ ก็ยังค้างคาติดอยู่ในใจ มันอยู่ในรูปลักษณ์ของเมล็ดพืชพันธุ์แห่งทุกข์ พร้อมที่จะงอกใหม่ ถ้าเหตุปัจจัยเหมาะสม แล้วก็เริ่มโตขึ้น เป็นรัก เป็นปรารถนา เป็นตัณหา เป็นกาม เป็นความผูกพัน เป็นการสร้างเหตุปัจจัย เป็นบ่วงตัวใหม่ ผูกพันจิตเราให้แน่นหนายิ่งขึ้น จนถึงขั้นที่เรียกว่า ***"อุปาทาน"*** หมักหมมตกตะกอนอยู่ในจิต เรียกว่า ***"อนุสัย"*** เป็นอัตลักษณ์ส่วนตัวไปเลย

ดังนั้น ความเข้าใจที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิในเบื้องต้นก็คือ **จิตนี้เดิมไม่มีอะไร หรือไม่ได้มีอะไรอยู่ในจิต จิตว่าง ไม่มีความนึกคิดปรุงแต่ง ไม่มีความสำคัญมั่นหมายที่เป็นอัตตาตัวตนแต่อย่างใด จิตจะคอยทำหน้าที่เป็นเพียงผู้รู้อารมณ์เท่านั้น** แม้ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เกิดภายหลังการกระทบผัสสะ ขณะจิตหนึ่งๆ หากไม่มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เข้าปรุงอารมณ์ให้เกิดรสชาติ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นก็ยังเป็นขันธ์บริสุทธิ์อยู่นั่นเอง คือรู้เห็นเข้าใจในทุกสิ่งที่ผัสสะว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริงปรากฏแจ่มแจ้งในจิตอยู่อย่างนั้น เห็นตามความเป็นจริงในจิตล้วนๆ ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นเช่นนั้นเอง





ความทุกข์คืออะไร

ความจริงสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายกลัวคือ ***"ความทุกข์"*** ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ทางกายหรือทุกข์ทางใจ ภายนอกหรือภายในก็ตาม เป็นสภาพธรรมที่ไม่มีตัวตน เป็น ***"อนัตตา"*** เกิดแล้วดับตามเหตุปัจจัย ***"ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริเทวะทุกขะ โทมะนัส สุปายาสาปิ ทุกขา อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโขปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข ยัมปิจฉัง นะ ละภะติตัมปิ ทุกขัง สังขิตเตนะ ปัญจุปาทา นักขันธา ทุกขา"*** *ความเกิด ความแก่ ความตายเป็นทุกข์ ความเศร้าโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบใจก็เป็นทุกข์* สรุปการยึดมั่นในขันธ์ ๕ นั่นแหละเป็นตัวทุกข์ที่แท้จริง

ตัวทุกข์คือตัวอุปาทาน การเข้าไปมีอุปาทานในธรรมชาติที่ปรากฏเป็นความทุกข์ อุปาทานคือตัวทุกข์ในกายในใจ ในรูปในนาม ยึดมั่นถือมั่นในธาตุในขันธ์ ยึดอันใดก็เป็นทุกข์เพราะอันนั้น ยึดมากทุกข์มาก ยึดน้อยทุกข์น้อย ไม่ยึดไม่ถือ ปล่อยวางได้ จิตกลับคืนสู่ภาวะปกติได้ก็ไม่ทุกข์ไม่สุข ขันธ์ ๕ ว่างเพราะไม่ได้เป็นภาชนะใส่อารมณ์อะไรเลย ความพอใจไม่พอใจไม่ได้มาอาศัยพื้นที่ในจิตเกิด ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ประดุจเมฆไหลผ่านพระจันทร์ในยามราตรี จิตไม่ต้องแบกภาระอะไร มันก็ไม่หนัก เมื่อใดเกิดผัสสะ ขันธ์ ๕ ก็ปรากฏทำงานตามหน้าที่ จบแล้วก็ดับเท่านั้นเอง





ทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อมีอวิชชาคือความไม่รู้แจ้ง แปลเวทนาผิดๆ สำคัญมั่นหมายในเวทนา อยากเสพเวทนายิ่งๆ ขึ้นไป ทุกข์เกิดเพราะความไม่รู้แจ้งในจิต ในสิ่งที่กล่าวมาแล้วนี้ เราอยู่ด้วย ***"อวิชชา"*** **คือความไม่รู้แจ้งในสรรพอาการที่ปรากฏในรูปในนาม** คือเมื่อความคิดความอยากเกิดขึ้น แล้วก็ปรุงแต่งเติมเสริมต่อ ชอบใจ ติดใจสิ่งใดเราก็อยากให้เกิด เกิดแล้วก็อยากให้มันปรากฏอยู่อย่างนั้น หลงเพลินทะยานอยากยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่ชอบใจสิ่งใดก็ไม่อยากให้มันเกิด หรือที่เกิดแล้วก็อยากให้มันดับหายตายจากไปเสีย เพื่อจะได้หาสิ่งอื่นเข้ามาปรุงแต่งรูปนามใหม่ จนทำให้เกิดกรรมคือการกระทำตามมา

ปรากฏการณ์ที่เป็นมายาเหล่านี้ทำให้จิตผิดปกติ จากเดิมเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ ดูอารมณ์ ก็จะกลับกลายเป็นผู้แสดง เป็นตัวแสดง เกิดหลงสมมุติทางความคิด ติดอกติดใจกับภาวะบทบาทที่รับรู้นั้น ว่ามีอยู่จริง หลงมายาสมมุติภายในที่เกิดกับจิตอยู่อย่างนั้น และพอนานวันเข้าเราก็หลงสมมุติภายนอกที่เป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข สถานะทางสังคม ทรัพย์สินเงินทอง เพื่อนำมาแปรสภาพป้อนความสุขให้กับภายใน หากไม่มีอาหารประเภทนี้ จิตก็จะร่ำไห้โหยหา ไม่นิ่งไม่สงบ หรือบางครั้งนิ่ง แต่เหมือนเสือที่หลับหลังได้เหยื่อ

ถ้าความอยากในจิตมีมาก กายสังขารนี้ก็ถูกสั่งให้ประพฤติผิดกติกาที่เป็นกรอบของสังคม เช่น จริยธรรม วัฒนธรรม ประเพณี กฎหมาย ระเบียบปฏิบัติไปเลย ถ้าอุณหภูมิความอยากไม่มาก ก็ใช้วัฒนธรรมทางสังคม ความเชื่อ หรือทางศาสนาช่วยครอบงำไว้



แต่ก็เหมือนคลื่นใต้น้ำ ไฟใต้ขี้เถ้า ความร้อนใต้พิภพ สักวันต้องปะทุขึ้นอยู่ดี

การเกิดขึ้นของอุปาทานในขันธ์ เป็นการเกิดขึ้นของความรู้สึกนึกคิด ไม่ใช่การเกิดทางรูปกาย แม้คำว่า รูปขันธ์เกิด ก็หมายเอานามรูป คือรูปของความคิดที่ผุดขึ้นในจิตแต่ละครั้ง วันหนึ่งเกิดได้หลายครั้ง เกิดขึ้นเรื่องเดิมๆ ก็มี มันเกิดแก่เจ็บตายอยู่ในจิต เกิดเมื่อใดดับไม่ได้เป็นทุกข์เมื่อนั้น หากไม่มีสติ สมาธิ ปัญญา ควบคุมดูแล กิเลสจะเข้ามามีบทบาทอำนาจหน้าที่ปรุงแต่งจิตแทนทันที เป็นห่วงโซ่ของทุกข์คล้องกันไปเรื่อยๆ ไม่มีวันจบสิ้น



ทำไมต้องฝึกสติ

ปัจจุบันไม่ว่าเราไปปฏิบัติธรรมที่ไหนๆ ส่วนมากท่านจะให้เราฝึกการกำหนดรู้ คือให้ฝึกสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ก่อน ตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรที่สำนักปฏิบัติมักอ้างอิง ทุกส่วนของร่างกายนี้เป็นเพียงอุบายให้สติมาระลึกรู้เท่านั้น เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึกรู้อยู่เสมอ

การปฏิบัติที่เป็นฐานวิปัสสนา คือให้ฝึกสติระลึกรู้อาการกาย เวทนา จิต ธรรมให้เป็นเพียงสักแต่ว่ารู้เฉยๆ อย่าให้เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้ววาง วางแล้วรู้ความจริงที่ว่า สิ่งที่กระทบเป็นเพียงมายา ให้เห็นการเกิดดับในจิตตัวเอง หากไม่เห็นการเกิดก็ให้เห็นการดับ เกิดแล้วดับ ให้มีสติเห็นความว่างเปล่า ความไม่มีตัวตน



ที่ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น ความยึดมั่นถือมั่นก็เป็นธรรมชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่า อุปาทานหรือโมหะ คือหลงยึด หลงคิด หลงปรุงแต่งเท่านั้น หากสติรู้ไม่ทันก็เป็นรัก เป็นชัง เป็นโทสะ โลภะ พอใจ ไม่พอใจ สุขๆ ทุกข์ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่ในนั้น แต่ถ้ารู้ทัน ดับได้ หายไป จิตก็โปร่งเบาสบายหายทุกข์

แต่หากทำไม่ได้ โกรธง่าย รักง่าย ชังง่าย ติดอารมณ์ง่าย แสดงว่าจิตอ่อน อินทรีย์อ่อน พลังจิตมีไม่เพียงพอต่อการสลัดอารมณ์ จิตหลงใหลยึดติดจนโงหัวไม่ขึ้น หลงกิเลสว่าเป็นธรรมดา ให้สำนึกรู้เถิดว่า ***"คุณอาการหนักแล้ว"*** กิเลสมันเริ่มประกาศศักดายึดพื้นที่ในจิตคุณแล้ว ต้องรีบเยียวยาจิตตัวเอง ก่อนที่จิตจะกลายเป็นนรกอเวจีไร้พื้นที่ว่างต่อการปลูกฝังสติ

จิตนี้เหมือนผืนนา ธรรมดาก็ปลูกข้าว แต่หากมีสิ่งอื่นเกิดขึ้นมาปะปน ก็สร้างความเสียหายให้กับข้าวที่เราปลูก จิตนี้เต็มไปด้วยนิพพาน มากไปด้วยความว่าง ความสุข ความสงบ แต่คุณธรรมเหล่านี้ ดำรงอยู่ไม่ได้ในภาวะแคระแกร็นใกล้เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตแล้ว ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาสติ ให้กลับมาทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันทุกข์ให้กับชีวิตเรา เพราะคุณธรรมเหล่านั้นจะปรากฏและดำรงอยู่ได้ด้วยการเจริญสติเท่านั้น





สติคืออะไร

สติ คือความระลึกรู้ ความรู้ตัว การกำหนดรู้ เป็นอาการหนึ่งของจิต ที่รับรู้การกระทบผัสสะอย่างจงใจชัดแจ้ง หรือ มีเจตนากำกับรับรู้เฉยๆ รับรู้แล้ววาง รู้แบบบริสุทธิ์ที่ยังไม่ถูกปรุงแต่งหรือคิดด้วยอวิชชา ตัณหา มานะ ทิฏฐิ

สติธรรมดาหรือสติของผู้เริ่มฝึก จะระลึกได้บ้าง กำหนดรู้ได้บ้าง หลุดบ้าง ลืมบ้าง ส่วนมากมักเกิดกับผู้ฝึกใหม่ ผู้ที่ยังขาดความชำนาญ บางทีก็เรียก สติในรูปนาม หรือกำลังฝึกกายานุปัสสนารู้อยู่กับฐานกาย ตามรู้อาการกายในลักษณะหลากหลาย เช่นตามลมหายใจอานาปานสติแบบต่างๆ รู้เท่าทันท้องพองยุบ รู้มือขยับนับลูกประคำ รู้อาการ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียดอวัยวะ ฯลฯ เป็นกายคตาสติ คือสติตามรู้เห็นอาการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งใน ๓๒ ส่วนของกาย คือเราจะเอาอะไรส่วนไหนมาเป็นนิมิตหมายอุบายกรรมฐานหรืออุปกรณ์เครื่องกำหนดรู้ก็ได้ แต่พึงจำไว้เสมอว่า การทำวิปัสสนานั้นไม่เอาบัญญัติหรือสมมุติสิ่งนอกกายมาเป็นอารมณ์กรรมฐานเหมือนสมถะ

มหาสติ หมายถึงสติใหญ่ สติมาก ระลึกรู้ได้ต่อเนื่อง ระลึกรู้อยู่ในอาการกายและจิต เห็นกายเคลื่อนเห็นจิตคิดได้ สติระดับนี้จะรับรู้กายเคลื่อนไหวและใจคิดนึกได้พร้อมๆ กัน เป็นสติปัฏฐาน ๔ คือ รู้ กาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือเห็นพร้อมๆ กันไปก็ได้ **คือเมื่อดูกายก็จะเห็นเวทนา เมื่อดูจิตก็จะเห็นธรรม** เห็นความจริงของรูปนามคือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว



ปล่อยวางได้ ไม่ยึดเป็นอุปาทาน

สติในระดับนี้จะมุ่งความหมายไปที่สภาวธรรมที่คอยสังเกตรู้เห็นความคิดของตัวเองได้ เน้นการเห็นไตรลักษณ์ในความคิดหรือนามรูป



สัจลักษณ์ของวัตถุและอารมณ์

ปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ เกิดการพัฒนาก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นไวมาก จนอาจกล่าวได้ว่า วัตถุสิ่งของที่เราผลิตขึ้นยังไม่ได้แก่หรือเก่าเลยด้วยซ้ำ คือยังไม่สิ้นอายุ แต่ก็ถูกทอดทิ้งเพื่อตะกายหาสิ่งใหม่ เพราะสามารถผลิตสิ่งใหม่ที่ดีกว่าถูกกิเลสกว่าเข้ามาทดแทน รวมถึงมนุษย์ที่มีการปล่อยทิ้งหย่าร้างความเป็นครอบครัวสามีภรรยา ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม โรคภัยไข้เจ็บ และในอนาคตปัญหาสิทธิมนุษยชนจะถือเป็นโรคจิตได้อีกประเภทหนึ่ง ที่สังคมต้องรีบหาวัคซีนป้องกัน เยียวยารักษาสิทธิเสรีภาพที่นับวันแต่จะมีอุณหภูมิสูงขึ้น ความจริงก็คือปรากฏการณ์ซ่อนเร้นของโรคกิเลส โลภ โกรธ หลง หรืออัตตา ที่แฝงมากับสิ่งที่เราเรียกว่า การพัฒนาทางด้านวัฒนธรรมของมนุษย์นั่นเอง ธรรมไม่ได้เรียกร้อง แต่ถ้าเป็นกิเลสตัณหามันจะร้องเรียก

เราสามารถมองปรากฏการณ์นี้ได้หลายมุม แล้วแต่ว่าผู้มองจะยืนอยู่ ณ จุดไหน ต้องการความรู้หรือสาระนั้นมาสื่อเพื่อจุดประสงค์อันใด ในแง่ของสัจธรรมแล้วไม่มีอะไรผิดถูกดีชั่ว เป็น



แต่ปรากฏการณ์สมมุติบัญญัติ เพื่อเป็นกรอบหรืออุบายชี้นำสังคมในขณะนั้นๆ

คนอาจมี ***"ปัญญา"*** เห็นปัญหาหนึ่งๆ ที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกัน หรือปัญหาหนึ่งๆ อาจมองได้ในแง่เดียวเท่านั้น เช่น กฎหมายไม่เอื้อสำหรับคนพาล แต่จะคอยอภิบาลคนดี เงินอาจมีประโยชน์สำหรับนักธุรกิจ แต่ไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่มุ่งหานิพพาน ความรู้การกระทำอย่างเดียวกัน อาจไม่เหมาะกับบุคคลผู้มีภูมิความรู้ เพศ วัย สิ่งแวดล้อม สถานะสังคม สมมุติ ปรมัตถ์ที่ต่างกัน เหตุเพราะผู้ที่ยังมีจิตติดอยู่ในโลกสมมุติระดับใด ก็ย่อมจะปรุงแต่งจิตตนเวียนวนอยู่ในภพภูมินั้นๆ ตามอำนาจแห่งธรรมบ้าง กิเลสบ้าง ตามภูมิของจิตแต่ละคน จนกว่าเมื่อใดที่ตนเห็นแจ้งด้วยศาสตร์แห่งการทำวิปัสสนาว่า โลกกับธรรมแท้จริงแล้วไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย มันเป็นของมันอย่างนั้น

วัตถุไม่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ อารมณ์ไม่ขึ้นอยู่กับวัตถุ ความเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งความเสื่อมถอยและรุดหน้า ไม่ได้ให้ผลต่อผู้ที่เข้าถึงเป้าหมายชีวิตแล้ว แต่จะมีความสับสนเอนเอียงอยู่บ้างก็แต่ผู้ที่หลงเส้นทาง ผู้เดินออกนอกเส้นทาง หรือผู้กำลังเดินทางเท่านั้น

ความเปลี่ยนแปลงของวัตถุที่เป็นไปเองโดยธรรมชาติ หรือเกิดจากการกระทำของมนุษย์ เป็นวัฒนธรรมที่เป็นได้ตามเหตุปัจจัย แต่สำหรับคนส่วนมากแล้ว มุ่งพัฒนาวัตถุให้เป็นเหยื่อของความอยาก เพื่อให้ได้รับความสนุกสุขสบาย และมุ่งพัฒนาชีวิตให้ยั่งยืนเพื่อเป้าหมายในการเสวยเหยื่อวัตถุ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส



อารมณ์หลายๆ อย่างเกิดขึ้นด้วยผลจากการพัฒนาจิต ทั้งอารมณ์ดีและไม่ดี ใครชอบไม่ชอบอารมณ์ไหน ก็จะพยายามสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดอารมณ์นั้น เพื่อการที่ตนจะเสวยอารมณ์ในอุดมคติให้ดื่มด่ำล้ำลึก จนกลายเป็นสิ่งเสพติดที่ละได้ยาก แต่การแสวงหาวัตถุปัจจัย เพื่อสร้างสรรค์อารมณ์หรือได้อารมณ์แล้วดำรงคงสภาพไว้ให้อยู่กับตัวนานๆ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่ายๆ และที่สำคัญคือมันไม่เที่ยง

หากจิตถูกครอบครองด้วยตัณหา ก็จะเกิดความทะยานอยาก กินแล้วก็ไม่คลาย ได้ก็ไม่เบื่อ ต้องการลิ้มลองอารมณ์ใหม่ไปเรื่อยๆ ทะยานอยากอย่างยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ หากกายอิ่มแต่จิตนี้เพียงเพิ่งจะเริ่มชิมเท่านั้น

"ทะเลมหาสมุทรไม่อิ่มด้วยน้ำฉันใด ใจปุถุชนก็ไม่อิ่มด้วยตัณหาฉันนั้น"



โลกาภิวัตน์พัฒนาวัตถุสนองตัณหา

จะเป็นเพราะเห็นทุกข์ในสังขาร หรือพัฒนาการของตัณหา มนุษย์จึงได้ประดิษฐ์วัตถุที่มีความสามารถเลียนแบบสมมุติของมนุษย์ได้ในระดับหนึ่ง สามารถให้คิดคำนวณ ให้จำ ให้ตอบรับได้ แต่ที่ไม่มีคืออารมณ์ รัก ชัง โกรธ หลง ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี

มนุษย์เป็นสัตว์สิ่งมีชีวิตที่มีความคิดความอยากมาก สามารถสร้างปรุงแต่งจินตนาการอะไรได้ไม่มีวันจบสิ้น ดังนั้นเมื่อมีเครื่องมือ



ที่มาช่วยคิด ช่วยจำ ช่วยคำนวณ มนุษย์จึงเท่ากับได้สมองมาสนองความอยากอีกหลายเท่าตัว ความอยากโลดแล่นไปได้ไวและไกลภายในเวลาชั่วพริบตา หรือเพียงแค่กระดิกนิ้วเท่านั้น

นวัตกรรมใหม่ๆ ต่างเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผลิตผลหรือสังคมของความคิดความอยาก สะท้อนออกผ่านปริมาณของวัตถุเทคโน-โลยี จนกลายเป็นขยะล้นบ้านล้นเมืองอยู่ในปัจจุบัน รถยนต์ ทีวี คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้ สถานบริการ สถานเริงรมย์ เครื่องอุปโภคบริโภค ฯลฯ ไม่มีรุ่นไหนที่สร้างแล้วไม่โดนใจผู้ใช้ เพราะรุ่นไหนๆ ก็ได้รับการตอบรับจากผู้บริโภคเหมือนเดิม วัตถุดิบในโลกที่มีอยู่อย่างจำกัด ได้ถูกนำออกมาแปรสภาพตามความอยากของคนอย่างสิ้นเปลือง วัสดุอุปกรณ์เครื่องอุปโภคบริโภคหลายอย่าง ผลิตขึ้นด้วยอายุยืนยาวนาน แต่มันก็ไม่มีโอกาสรับใช้มนุษย์จนหมดอายุแก่เฒ่า เขากลับทอดทิ้งมันเสียแล้ว เหตุเพราะว่ามันล้าสมัยไม่ทันใจผู้ใช้ สนองความต้องการได้ไม่ครบเครื่อง หรือเพราะเบื่อในความซ้ำซากจำเจ เลยต้องการแสวงเสพสิ่งใหม่

มนุษย์ผู้ไม่เคยศึกษาเฝ้ามองชีวิตตนเอง จะไม่มีวันหยุดยั้งความอยากนี้ได้เลย ตรงกันข้ามกลับมีแต่จะถูกผลักตกหลุมตัณหาฉายานักเสพตัวฉกาจเลยทีเดียว ยิ่งปัจจุบันกระแสวัฒนธรรมบริโภคนิยม ได้ไหลเข้าท่วมทับเยาวชนหรือสังคมที่อ่อนหัดทางจิตวิญญาณ ขาดสติคุณธรรมที่คอยทักท้วง ขาดปัญญา เขาผู้เกิดมาเพื่อเสวยแบบไม่ลืมหูลืมตา อะไรคือความพอดี ความฟุ้งเฟ้อ อะไรก่อนอะไรหลัง อะไรควรไม่ควร อะไรจำเป็นไม่จำเป็น อะไรคือสิ่งที่ทำไปด้วยตัณหา อะไรคือสิ่งที่ทำด้วยสติปัญญา...



"มหาสมุทรไม่อิ่มด้วยน้ำ คนไม่มีธรรม (สติ) ไม่มีวันอิ่มทุกข์..."

ไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าการดำเนินชีวิตของตัวเองนั้น ทุกก้าวย่างพลัดหลงเข้าสู่ป่าสู่ดงแห่งความคิดความอยากแบบไม่มีวันจบสิ้น ยังไม่ปรากฏว่าคนรวยแล้วจะรู้จักคำว่าพอ *(พ = พระ หรือพุทธะ)* แม้จะมีพันล้านหมื่นล้าน แต่ก็ไม่มีใครออกมาจัดอันดับให้กับตัวเองว่ารวยแล้ว หยุดแสวงหาแล้ว รู้แล้ว ตื่นแล้ว พอแล้ว

รวยวัตถุธรรม รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แล้วยังไม่พอ เพราะตัณหามันอยู่ที่จิต ความรู้สึกนึกคิด รวมเรียกว่าอารมณ์ อาศัยสมมุติธรรมคือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข กิน กาม เกียรติ มาเป็นตัวปรุงแต่งผัสสะ สร้างสีสันของอวิชชา คือความไม่รู้แจ้งเป็นตัวขับเคลื่อนอยู่เบื้องหลัง

ความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นครั้งคราว คือรางวัลตอบแทนให้กับจิตที่เป็นทาสผู้ซื่อสัตย์ของตัณหา จิตที่ไร้ธรรม ขาดสติปัญญาเป็นสรณะ ย่อมหลงเข้าสู่กระแสสิ่งสมมุติที่ปรากฏขึ้นเป็นระลอกๆ อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ ไม่มีกระแสวัฒนธรรมทางตะวันตก ไม่มีกระแสธรรมทางตะวันออก หากเรายกใจให้ห่างจากอารมณ์ได้ วัฒนธรรมใดก็ไม่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต

การสร้างความสะดวกสบายด้วยวัตถุปัจจัย หรือการอาศัยอยู่ด้วยความอัตคัดขัดสน ไม่ได้เป็นเหตุเป็นผลที่จะให้คนสงบสุข เพราะใจแต่ละคนนั้นยังร้อนรุ่มอยู่ด้วยตัณหาราคะ ความร่ำรวยมากมีหรือยากจน ไม่ส่งผลโดยตรงต่อการลดกิเลส แต่กลับเป็นความอยากที่เพิ่มปริมาณทะยานสูงยิ่งๆ ขึ้น เพราะไม่มีปัญญารู้แจ้งในวัตถุและอารมณ์



เดินไปทางไหน สังคมใดก็พบแต่กลิ่นอายของความอยาก แต่หากอยู่ในกรอบที่สังคมสร้างไว้ ระบายเป็นก็ดีไป แต่หากถูกสะสมไว้มากเกินพิกัดเมื่อไร กำแพงวัฒนธรรมอะไรก็ต้านไว้ไม่อยู่ เว้นแต่วิปัสสนาปัญญาเท่านั้น วัตถุจะเหมือนเชื้อสุมไฟ ไฟต้องกินเชื้อ ตัณหาก็ต้องการเหยื่อ

ชีวิตแนวพุทธะ ไม่ใช่เพียงเพื่อแสวงหาเหยื่อป้อนความอยาก แต่ต้องเป็นชีวิตที่มีปัญญารู้เท่าทันความอยาก ไม่ว่าจะอยู่ในรูปความรวยหรือจน อยู่กับความเป็นจริง ความจำเป็น... **สังคมนี้คราคร่ำไปด้วยความจน หากทุกคนใช้ชีวิตด้วยความอยาก สังคมนี้จะน่ากลัวเพราะทุกคนมัวจ้องแต่จะเอา**

โลกในอุดมคติหรือโลกแห่งยุคพระศรีอาริย์นั้น หมายถึงโลกที่ร่ำรวยพรั่งพร้อมไปด้วยคุณธรรมจริยธรรมนั่นเอง ซึ่งก็จะไม่มีวันได้อุบัติขึ้นในชีวิตได้เลย หากเราไม่แก้ไขปัญหาที่จิต แต่กลับหลงวิ่งตามความคิด ความฝัน สรุปว่าปัญหาที่เกิดขึ้นทุกสิ่งอันนั้น มันเริ่มมาจากความเข้าใจผิดหรือมิจฉาทิฏฐิที่มีต่อชีวิตเท่านั้น ถ้าเข้าใจถูกปฏิบัติถูก ปัญหาก็จบสิ้น แต่นี่ชีวิตเรากับความเข้าใจสิ่งที่ได้คือการสะสมทุกข์รายวัน มันไม่ใช่คำตอบของโจทย์ชีวิตเลยจริงๆ

ทุกคนต่างมีเป้าหมายชีวิตที่เป็นของตนเองเหมือนกัน คือความต้องการไม่มีทุกข์ แต่เมื่อเขายังไม่รู้ว่าชีวิตนี้คืออะไร ตัวเองเป็นใคร คนในความหมายโดยสมมุติ โดยปรมัตถ์เป็นอย่างไร **เขาไม่อาจนิยามความไม่ทุกข์ที่แท้จริงกับตนเองได้ หากตกอยู่ในความรู้สึกเช่นนี้ พุทธธรรมเรียกว่าคนมืดบอด**



ควรสืบหากัลยาณมิตร รีบหาหมอวิปัสสนาเพื่อรักษาดวงจิตก่อนที่มันจะบอดสนิท มันควรหรือที่ต้องดื้อรั้นหลงเพลินอยู่กับสิ่งมายาจอมปลอม โดยเอาชีวิตที่ได้มาโดยยากนี้เป็นเดิมพัน ทั้งที่ชีวิตนี้มีทางให้เลือกเดินได้อย่างถูกต้อง ซึ่งแน่นอนหากว่าปัญญายังไม่ปรากฏในจิต ยังเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่ ก็จะส่งผลต่อวิธีการแสวงหาแบบมืดบอดต่อไปอีกด้วยอย่างไม่ต้องสงสัย

สัพเพ สังขารา อนิจจา... ทุกขา... อนัตตา

สังขาร คือสิ่งที่มีปัจจัยคอยปรุงแต่ง ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วต้องดับ เพราะเป็นสภาพไม่เที่ยง คงสภาพเดิมได้ยาก เพราะไม่มีรูปลักษณ์ตัวตนที่แท้จริง เป็นเพียงมายา นับจากวัตถุ อารมณ์ สมาธิ ฌานสมาบัติระดับต่างๆ มรรคผลเบื้องต้นอันเป็นอกุปปธรรมอยู่ เว้นไว้แต่สภาวะอนารัมมณะ ไม่มีเชื้อที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นรูปหรืออรูป เป็นสภาวะที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป คงสภาพรู้ ว่าง วาง ผ่องใส ว่องไว ไม่แปรเปลี่ยน...เป็นสภาพธรรมที่ดับความทุกข์ความอยากสนิทแล้ว มองโลกเป็นธรรมดา มองการพัฒนาเน้นไปที่จิตวิญญาณ การแก้ปัญหามุ่งตามแนวทางของอริยสัจที่เริ่มออกมาจากใจ จึงจะเห็นโลกตามความเป็นจริง จิตไม่ถูกปรุงแต่ง รู้อะไรแท้อะไรเทียม ไม่มีโลภโกรธหลงให้ต้องดิ้นรนสนองตอบ





ภาพลักษณ์ของชีวิตที่มีสติและขาดสติ

ชีวิตดำเนินไปได้ด้วยแรงผลักดันจากอะไร เราไม่ค่อยได้เรียนรู้เฝ้าดูเลย เรามัวแต่ยุ่ง วิ่งวุ่นอยู่แต่ในกระแสของความอยาก จึงยากที่จะรู้ อันที่จริงมนุษย์เรามีปัญญาดับความคิดอยู่ในตัว แต่เราไม่เคยสังเกต เราใช้ความคิด ความจำ ความรู้ ไปตามอำนาจของความอยาก เหมือนกับว่าเราถูกบังคับให้สนองตอบกับทุกอารมณ์อยู่แล้ว คงเพราะการไม่ได้สดับเกี่ยวกับสิ่งนี้ และเพราะขาดกัลยาณมิตร บัณฑิตผู้รู้เป็นครูต้นแบบตัวอย่างแห่งการกระทำ จึงทำให้ชีวิตถลำออกนอกเส้นทาง

ยิ่งนานวัน ชีวิตก็ยิ่งถลำเข้าสู่ความมืด พลัดหลงเข้าสู่ป่าดงแห่งความคิด ความอยาก ความอึดอัดขัดเคือง ความไม่เข้าใจในชีวิต เสมือนหนึ่งว่าเรากำลังแสวงหาทางเดิน แต่กลับหลงเพลินเดินเข้าสู่ป่าลึกที่มากด้วยอันตราย ไม่มีแม้อาวุธจะต่อกร

สติจึงเป็นทางออกให้กับชีวิต *ชีวิตที่ขาดสติจะเหมือนจระเข้ไร้หาง เหมือนการเดินทางในที่มืด เหมือนคนนอนที่ขาดมุ้งกาง เหมือนไม่มีร่มเมื่อแดดฝนมา* ชีวิตจะดีหรือชั่ว สติกับกิเลสเท่านั้นจะเป็นตัวชี้วัด จัดการกับปัญหาชีวิตคือกิเลสที่เป็นศัตรู แต่เป็นการต่อสู้ที่อยู่ในความมืด ไม่มีสติเป็นประทีปส่องสว่าง คิดจะมีชัยย่อมเป็นไปไม่ได้เลย แม้ชีวิตจะคงอยู่ไปได้แต่ก็ไร้ซึ่งอิสระเสรี ไม่มีอะไรต่างจากคนที่ตายแล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ดำเนินไปได้ด้วยพลังแห่งสิ่งใด อาจพิจารณาได้ใน ๓ ประเด็น ดังต่อไปนี้





๑. ชีวิตที่อาศัยสัญชาตญาณ (Id) คือสิ่งที่ได้มาพร้อมกับการเกิดขึ้นของสิ่งมีชีวิตทั่วไป ซึ่งมีอยู่ ๕ อย่าง ได้แก่ การกินอาหาร การหลับนอน การหลบภัยป้องกันตัว การแสวงหาที่อยู่ การสืบพันธุ์ หากชีวิตมนุษย์เกิดมาแล้วมุ่งพัฒนาไปสู่สิ่งเหล่านี้ ก็จะไม่ได้มีอะไรที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์เดรัจฉานหรือสิ่งมีชีวิตตระกูลอื่น เพราะแม้สัตว์ที่มีธรรมชาติดังกล่าวนั้นอยู่ มันก็จะไม่ทุกข์เพราะไม่มีอุปาทาน ไม่มีความคิดปรุงแต่งฝังใจจนกลายเป็นความโลภโกรธหลง เป็นสัญชาตญาณที่คงที่โดยธรรมชาติ ไม่ต้องมีสติมากำกับดูแล

แต่สัญชาตญาณของมนุษย์นั้นจะถูกปรุงแต่งด้วยตัณหา ทั้งๆ ที่มนุษย์เป็นสัตว์จำพวกเดียวที่มี *"สติ"* สามารถลบตัณหาทิ้งได้ ชีวิตจะดำเนินไปอย่างอิสระ ไม่มีคลื่นของตัณหามารบกวน ธรรมชาติสิ่งหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์คือ สติที่เข้าไปรู้แจ้งในจิต ความคิดอารมณ์ของตนได้ ทำให้ชีวิตนี้อยู่ในความสว่างผ่องใสอยู่เสมอ ไม่หลงใหลไปกับสัญชาตญาณ นั่นเป็นพัฒนาการที่ผันตัวเองก้าวสู่ความเป็นมนุษย์ หาได้ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมการบริโภคปัจจัยสี่ไม่ คนที่ขาดสติจะถูกสัญชาตญาณเข้ายึดตำแหน่งผู้จัดการบริหารให้ชีวิตนี้เกิดความเสียหาย ชอบใช้อารมณ์ที่ขาดการยั้งคิด ใช้สัญชาตญาณ สันดานดิบ ไม่มีสติเป็นตัวคัดกรอง ไม่รู้ว่าการกระทำของตนเป็นทุกข์ ไม่รู้สาเหตุของทุกข์ ไม่รู้ความว่างความปกติของจิต ไม่รู้ว่าสติคือหนทางแห่งการดับทุกข์ คือคนที่จมอยู่ในสัญชาตญาณจะไม่รู้อริยสัจ



> ชาวพุทธแท้ ไม่หยุด แค่ทานศีล
> มุ่งโบยบิน ภาวนา หามรรคผล
> พ้นเกิดตาย ภพสุดท้าย ต้องได้ยล
> เกิดเป็นคน เพียรให้ถึง ซึ่งนิพพาน

๒. ชีวิตที่อาศัยวิจารณญาณ (Super Ego) คือคนที่มีสติระดับหนึ่งจึงจะมีการใช้วิจารณญาณ จะรู้จักยับยั้งความคิดความอยากของสัญชาตญาณได้บ้าง ทำนองผ่อนหนักให้เป็นเบา รู้จักใช้เหตุผลที่เป็นบรรทัดฐานทางสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี จริยธรรม เข้ามาเป็นกรอบการคิด หรือมีส่วนต่อการกำหนดพฤติกรรมการตัดสินใจหรือกำหนดพฤติกรรมให้กับตัวเอง เป็น



องค์ประกอบของวิจารณญาณ แต่ตัวอัตตา (Ego) ที่ถูกพัฒนามาจากสัญชาตญาณ ก็ยังไม่ได้ถูกทิ้งหรือถอนทำลายล้างแต่อย่างใด เพียงแต่ถูกกดข่มให้แสดงออกในกรอบที่สังคมยอมรับได้เท่านั้น ยังเป็นชีวิตที่ถูกบริหารบงการด้วยอัตตาอยู่เช่นเดิม ยึดในความถูกผิด ดีชั่ว ยึดความคิดความเห็นตามอาการในขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวตน ซึ่งแน่นอนว่าชีวิตที่มีวิจารณญาณก็ยังมีปัญหา ยังถูกรบกวนด้วยคลื่นสัญชาตญาณแห่งความคิดความอยาก การบริหารชีวิตเป็นไปเพียงเพื่อบริการอัตตาหรือสัญชาตญาณ เพียงแต่มีกรอบสมมุติบัญญัติเป็นเงื่อนไขที่คนทั่วไปยอมรับได้บ้างเท่านั้น

๓. ชีวิตที่อาศัยปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณ (Insight Development) คือคนที่พัฒนาสติจนถึงขั้นเป็นวิปัสสนาญาณได้จะเกิดความรู้แจ่มแจ้งในปรากฏการณ์ของชีวิตทั้งกายและจิตทั้งในส่วนที่เป็นสมมุติและปรมัตถ์ วิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้นจะเข้าทำลายสัญชาตญาณที่เป็นทุกข์ออกจากชีวิต ขับไล่คลื่นความมืดมิดไปสู่ความสว่าง สู่ภาวะความว่าง (สุญญตา) ความไม่มีอัตตาตัวตนมาผูกมัดยึดถือให้ต้องทำตาม

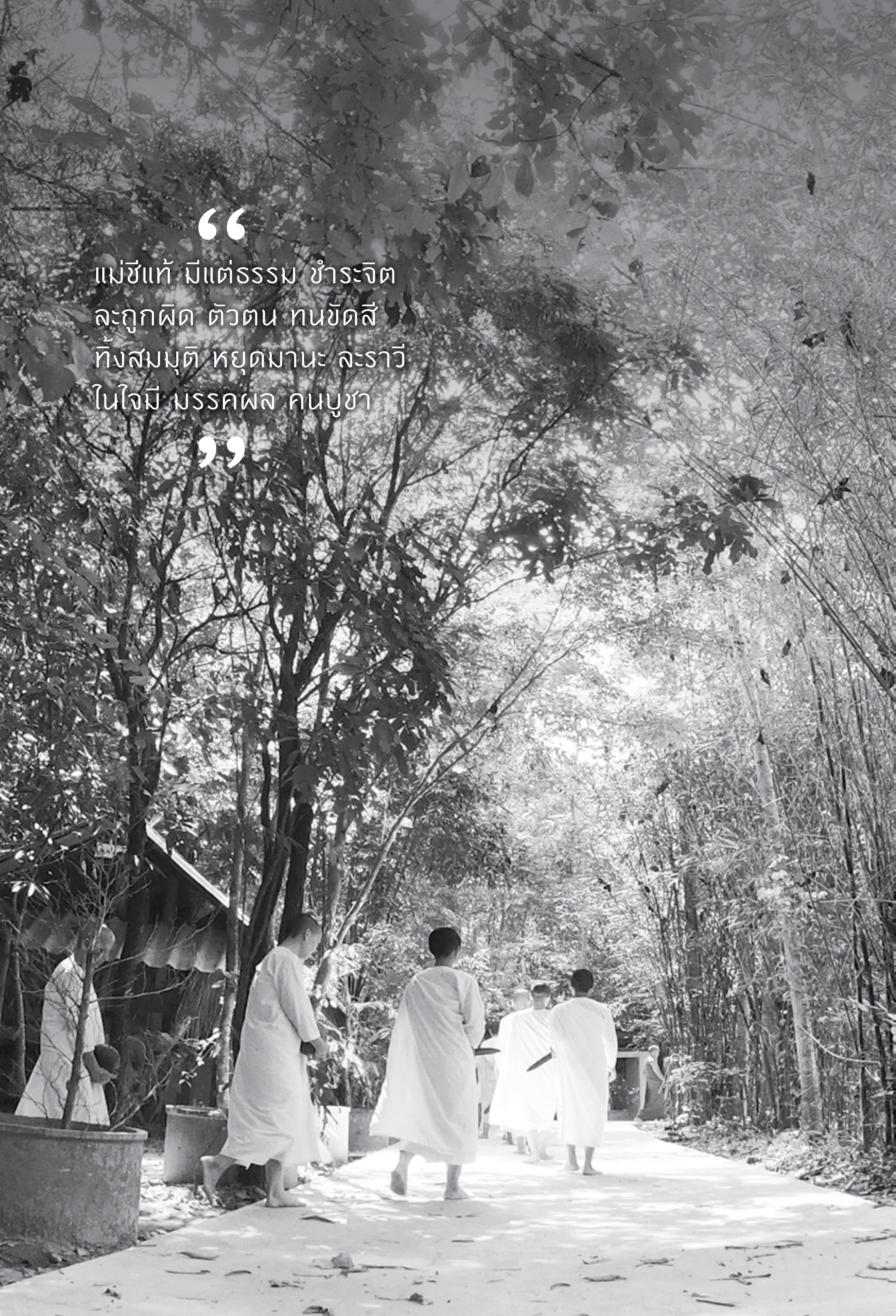
ปัญญาญาณไม่ใช่ซุปเปอร์อีโก้ แต่เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งในจิต ที่ถูกพัฒนามาจากสติธรรมดา ซึ่งสัตว์เดรัจฉานไม่มีและไม่สามารถทำได้ และถึงแม้จะเป็นสัตว์มนุษย์ แต่ถ้ามีอินทรีย์อ่อนไม่มีการพัฒนาสติก็เข้าถึงไม่ได้ เรียกว่าไร้วาสนา อันนี้จึงเป็นธรรมชั้นสูงหรือธรรมที่เหนือชั้น เหนือสัญชาตญาณ เหนือวิจารณญาณเหนือฌาน เหนือโลกิยะปัญญาทั่วไป เหนือวิสัยของคนที่ยึดติดในโลกจะทำได้



ปัญญาญาณจะทำให้รู้จักชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบตามหลักของอริยสัจธรรม ไร้ความขัดแย้งภายในจิตใจตัวเองหรือจากผู้อื่น วางสมมุติหลุดพ้นจากมายาที่เห็น เหมือนก้อนน้ำแข็งมีแต่จะละลาย ปล่อยให้ผู้ไม่รู้ต่างรุมยื้อแย่งกัน แต่ที่สุดแล้วต่างคนก็จะไม่ได้อะไร เพราะมันไม่มีจริง *"เล่นกับของจริง แต่ดันจริงจังกับของเล่น"* เห็นสมมุติว่าเป็นเรื่องจริงเห็นสัจธรรมกลับเป็นเท็จ ความเห็นสองอย่างนี้เมื่อสมาทานปฏิบัติแล้วจะให้ผลต่างกัน **ไม่มี แต่กลับเห็นว่ามี** ย่อมหลอกให้ตนหลงเสียเวลากับการได้โอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ *"อริยสัจจญาณทัสสนะ"* จึงไม่ได้เห็นความจริงอันเป็นสิ่งให้พ้นทุกข์ สิ่งที่มีเรากลับไม่สนใจฝึกฝนค้นหา ทุกคนจะสารภาพว่าเข้าใจผิดได้ก็เมื่อตอนเจ็บไข้หรือใกล้ตายว่าที่ผ่านมา ยังไม่ได้เตรียมตัว มัวแสวงหาแต่สิ่งที่ไม่มี มัวจริงจังเพลิดเพลินอยู่กับสมมุติ ยังไม่ได้ฝึกจิต ยังไม่ได้เตรียมเสบียงให้กับชีวิต ไม่มีปัญญากล้าเผชิญต่อมัจจุราชได้เลย ความกลัวจะทำให้เราขาดสติเวลาตาย จะไม่มีโอกาสทำให้เข้าใจคำว่าการตายกับคำว่าการทำกาลกิริยา นั้นต่างกันอย่างไร การตายทางรูปขันธ์สัมพันธ์กับการดับจิตเช่นไร ความลับตรงนี้ปุถุชนทั่วไปจะไม่มีโอกาสได้รับรู้






“
แม่ชีแท้ มีแต่ธรรม ชำระจิต
ละถูกผิด ตัวตน ทนขัดสี
ทิ้งสมมุติ หยุดมานะ ละราวี
ในใจมี มรรคผล คนบูชา
”

๒
คนเช่นไร ควรไปปฏิบัติธรรม

มีหลายคนชอบมองแบบเข้าใจผิดว่า ผู้ที่ไปปฏิบัติธรรมเป็นผู้ที่มีปัญหาชีวิต เช่น อกหัก หลักลอย คอยงาน สังขารโทรม ฯลฯ ในตำราท่านกล่าวถึงลักษณะของผู้ออกบวชหรือเข้าอยู่วัดไว้ดังนี้

๑. **อุปมุยหิกา** เพราะความหลงงมงาย เพราะหลงยึดติดเรื่องเคราะห์กรรม หลงยึดติดในประเพณีพิธีกรรม หลงยึดติดในครูบาอาจารย์ หลงยึดติดในสถานที่ ฯลฯ

๒. **อุปกีฬิกา** เพราะต้องการเที่ยวเล่นพักผ่อนสนุกสนานไปวันๆ

๓. **อุปชีวิกา** เพราะอาศัยสถานะเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต เป็นลู่ทางทำมาหากิน ไม่ต้องไปดิ้นรน ขวนขวายอย่างชีวิตฆราวาส

๔. **อุปนิสสรณา** เพราะเพื่อออกจากทุกข์ ทำที่สุดแห่งกองทุกข์ หรือเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง



ถ้าหากจะมองกันจริงๆ แล้ว ทุกชีวิตมีปัญหามาตั้งแต่เกิด ทุกชีวิตมีอวิชชาเข้าครอบงำ ร่างกายคือก้อนทุกข์ที่เกิดจากความไม่รู้ของพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ส่วนจิตใจก็ถูกตัณหาเข้าครอบครอง การแสดงออกปัจจุบันจึงไร้อิสระ ปฏิกิริยาของรูปกับนามนี้ จึงเป็นปรากฏการณ์ความสืบต่อของตัณหา ตามเกมของอวิชชาที่สมมุติให้ และถูกยึดด้วยอุปาทาน ถูกลูบ ฉาบทาไว้ด้วยตัณหาไม่เว้นแต่ละนาที ไม่ปล่อยให้เกิดช่องว่างในจิตเพียงพอที่จะก่อให้เกิดความเฉลียวใจแก่ผู้เป็นเจ้าของ มันเป็นวัฏจักรที่หมุนอยู่ตลอดเวลา จนเราไม่สามารถหาจิตเดิมแท้ของเราได้เลย ในที่สุดได้ทำให้เราหลงกระแสใหม่ว่าเป็นตัวตนของเรา ก่อให้เกิดการแสวงหา เพื่อบำรุงบำเรอรักษาอัตตาตัวนี้ นี่คือความเข้าใจผิดด้วยมิจฉาทิฏฐิที่รู้ได้ยาก

ถึงอย่างไรก็ตาม หากคนใดเห็นอาการเหล่านี้มีในตน จงรีบขวนขวายรักษา หรือหากยังไม่รู้ว่าตัวเองเป็นโรค ก็น่าจะใช้เครื่องมือวิปัสสนาเอกซเรย์ดู ไม่แน่คุณอาจจะโชคดีมีวาสนาบารมี ได้เจอปุ่มฟอร์แมต (Format) กิเลสทั้งหมดหรือปุ่มดีลีท (Delete) ความคิดความอยากทิ้งได้บ้าง



ผู้ที่ไม่ต้องปฏิบัติ

ผู้ที่ไม่ต้องปฏิบัติ คือ พระอรหันต์ ผู้ดับทุกข์ สิ้นทุกข์แล้วเท่านั้น อริยบุคคลขั้นรองลงมาต้องฝึกฝนเพื่อการสิ้นอาสวะ



จะกล่าวไปไยถึงปุถุชนคนกิเลสหนา ยิ่งต้องชำระอารมณ์ ความคิด ความอยาก เพราะความอยากเป็นขยะที่ทิ้งตกค้างคาไว้ในจิต ก็จะกลายเป็นพิษทำลายชีวิตเรา เหมือนสนิมที่เกิดจากเหล็กทำลายเหล็กเอง เว้นไว้แต่เหล็กกล้าหรือสแตนเลส หรือเหล็กที่เคลือบสารกันสนิม จิตที่สนิมไม่จับ หลุดพ้นแล้วจากการเกาะติดของอวิชชานุสัย ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติ เสมือนคนที่เดินทางถึงเป้าหมายแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องมีการเดินทาง เหมือนคนที่หายโรคแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องทานยาเพื่อรักษาโรคอีก



ผู้ปฏิบัติธรรมได้ยาก

ผู้ทำกรรมหนัก จิตจะบันทึกความรู้สึกที่ทำกรรมอันนั้นไว้ในใจ ทั้งลหุกรรม และครุกรรม ทั้งดีและชั่ว จะเป็นการยากหากจะทำวิปัสสนาญาณให้ปรากฏในจิตของคนกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่จะฝืนทนต่อวิบากจิตตัวเองไม่ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมได้ยาก ได้แก่

๑. ผู้ทำร้ายพระพุทธเจ้า

๒. ผู้ฆ่าพระอรหันต์

๓. ผู้ยุยงพระสงฆ์ให้แตกกัน

๔. ผู้ที่ฆ่าพ่อแม่

๕. ภิกษุผู้ต้องอาบัติปาราชิก (เสพกาม ลักขโมย ฆ่ามนุษย์ ชอบโกหกอวดดี อวดอ้างคุณธรรมอันยิ่งที่ไม่มีในตน เช่น สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล)



๖. คนที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ หมายถึงบุคคลผู้เห็นความทุกข์ว่าเป็นความสุข บุคคลผู้ขาดเหตุผล ไม่ยอมเชื่อ ไม่ยอมพิสูจน์

๗. ผู้หลงเพลินติดสุขในกามคุณ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ติดความสะดวกสบาย (พวกเทพนิกายหรือพวกที่ใช้ชีวิตแบบเทวดา)

๘. ผู้ติดในอัปปนาสมาธิ คือสมาธิแบบตัวแข็ง ดิ่ง นิ่ง เป็นสมาธิแบบพรหมลูกฟัก เป็นอสัญญี พรหม เป็นอัตตาที่ละเอียดยากจะถอนได้ โยคาวจรพวกนี้ขันธ์ ๕ ไม่สมบูรณ์ จะเหลือเพียงรูปขันธ์ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณดับหมด เป็นการสะกดจิตตัวเอง นี้จึงถือว่าพวกนี้ได้ตายจากมรรคผลไปแล้ว **เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพุทธนั้น ให้ดับทุกข์ที่เกิดจากอุปาทานในขันธ์เท่านั้น ไม่ใช่ดับขันธ์ ๕**

๙. ผู้ทำอนันตริยกรรม คือกรรมอันหนักยิ่ง จะให้ผลชัดเจนขณะทำวิปัสสนา ผลกรรมจะผุดขึ้นรบกวนจิตเสมอ จนไม่สามารถข้ามพ้นได้ รวมทั้งภิกษุผู้ต้องอาบัติหนักด้วย ท่านอุปมาเหมือนต้นตาลยอดด้วน ย่อมไม่มีโอกาสงอกอีก ส่วนมิจฉาทิฏฐิ หมายเอาการยึดความเห็นแบบสุดโต่ง ทั้งนัตถิกทิฏฐิคือความเห็นว่าโลกนี้ไม่มีอะไร บาป บุญ นรก สวรรค์ สุข ทุกข์ไม่มี จะปฏิบัติไปทำไม วิญญาณไม่มี โลกนี้โลกหน้าไม่มี ตายแล้วก็แล้วไป คนปฏิบัติไม่ปฏิบัติก็ตายเหมือนกัน เอาจริงเอาจังอะไรกับชีวิต เสพสุขสนุกสนานไปวันๆ ยังจะดีกว่าเสียอีก

๑๐. ผู้ติดอยู่ในสัสสตทิฏฐิ ความเห็นว่าเที่ยง คือเห็นว่าโลกนี้มีโลกหน้าก็ย่อมมี มีวันนี้ก็ย่อมมีพรุ่งนี้ มีกลางวันก็ย่อม



มีกลางคืน สัสสตทิฏฐิ เห็นว่าเที่ยง ไม่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตอย่างแน่นอน ปัจจุบันร่ำรวยอย่างไร วันข้างหน้าร่ำรวยอย่างเดิม ปัจจุบันมีความสุข อนาคตก็ต้องมีเหมือนเดิม รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ปัจจุบันเป็นอย่างไร อนาคตก็ต้องเป็นอย่างนั้น รวมถึงชาตินี้เป็นอย่างไร ชาติหน้าก็ต้องเป็นอย่างนั้น ความเห็นทั้ง ๒ อย่าง เป็นมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นที่ไม่ได้ก่อประโยชน์กับชีวิตตนเองเลย กลับเป็นมลทิน ดังเช่นภูเขาขวางกั้นจิตตนที่ข้ามพ้นได้ยากยิ่ง

การที่จิตเรารู้อยู่กับปัจจุบันแบบแจ่มแจ้ง อิสระลอยตัว ไม่ข้องแวะยึดติดความรู้ความเห็นใดๆ รู้อยู่เฉพาะเหตุปัจจัยในขณะนั้นๆ นี่คือจิตเป็นสัมมาทิฏฐิ หมายถึงผู้ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว

ผู้ใหม่จะเริ่มต้นอย่างไรดี

มนุษย์ทุกคนหากไม่บ้าใบ้ วิกลจริต มีจิตสำนึกปกติเช่นสามัญชนทั่วไป รู้ผิดถูก อะไรควรไม่ควร รู้รัก รู้ชัง รู้ดีใจ เสียใจ รู้สุขรู้ทุกข์ แค่นี้ก็ถือเป็นฐานของผู้ที่จะฝึกจิตได้แล้ว แต่ถ้าจิตอยู่ในระดับที่รู้ว่าสุขทุกข์เกิดมาจากจิตใจ แล้วต้องการฝึก ต้องการแก้ไข ต้องการรู้ความจริงของความทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ วิธีดับทุกข์ และสภาพทุกข์ที่ดับไปแบบถาวรว่าเป็นเช่นไร ก็ยิ่งจะง่าย เพราะจิตเป็นสัมมาทิฏฐิระดับหนึ่งแล้ว





คุณสมบัติของผู้ฝึก

นอกจากจะต้องแสวงหาครูฝึกและกัลยาณมิตรที่รู้และชำนาญจริงๆ แล้ว ผู้ฝึกอาจจะต้องมีคุณธรรม ไม่ว่าก่อนหรือขณะปฏิบัติ ซึ่งเรียกว่า อินทรีย์ ๕ ประการที่ผู้ฝึกจะต้องมี แต่บางแห่งท่านก็เรียก พละ คือกำลัง ๕ ประการได้แก่

๑. ศรัทธา เป็นผู้มีเหตุผล
๒. วิริยะ กล้าพิสูจน์ ไม่กลัวทุกข์
๓. สติ รู้สึกตัวอยู่เสมอ รู้จักการกำหนดรู้ ระลึกรู้ได้
๔. สมาธิ จิตใจตั้งมั่นแน่วแน่ในการกระทำ ตั้งใจมั่นได้อย่างต่อเนื่อง
๕. ปัญญา ความเข้าใจในอารมณ์สิ่งที่ปรากฏหรือดูธรรมารมณ์ได้ ดูความคิดปรุงแต่งเป็น

กำลัง ๕ (ภาษาพระเรียกว่า พละ ๕) นี้ ผู้ฝึกสามารถนำมาเป็นเครื่องมือตรวจสอบคุณธรรมของตัวเองให้ลึกลงไปอีกได้ ในฐานะที่ผู้นั้นเป็นคนจริงจังกับการฝึก หรือเป็นคนเก่าเคยฝึกมาบ้างแล้ว





คุณสมบัติที่จะรู้ได้ไว

๑. เป็นผู้มีศรัทธา มีสัจจะต่อการปฏิบัติ ระเบียบวินัย อ่อนน้อมถ่อมตนต่อครูบาอาจารย์
๒. เป็นผู้มีโรคน้อย ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ
๓. เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยาสาไถยอวดดื้อถือดี อวดยศฐาบรรดาศักดิ์ อวดความรู้ความสามารถ ชอบสร้างเงื่อนไข
๔. เป็นผู้ปรารภความเพียรสม่ำเสมอ ดูกายดูจิตอยู่เป็นประจำ
๕. เป็นผู้มีปัญญา เจาะแทงทะลุกิเลส เห็นอาการเกิดดับ (จุตูปปาตญาณ) ได้ จะให้ดีต้องมีครู และสิ่งสำคัญคือ มีกัลยาณมิตรผู้รู้จริง ฉลาดในอุบายคอยชี้แนะ

นอกจากนี้แม้เราประสงค์จะฝึกฝนกับครูอาจารย์สถานที่ใดก็ยิ่งควรให้ศึกษาวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีระเบียบกติกาของสำนักนั้นๆ ด้วย เช่น การนุ่งห่ม ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ฯลฯ เพราะจะสะดวกในการปรับตัว แต่หากจะฝึกเอง ด้วยมีความมั่นใจเข้าใจถูกต้องดีแล้วก็สามารถทำได้

แต่ในที่นี้ ขอแนะนำให้ผู้ใหม่ควรต้องมีกัลยาณมิตร หรือควรไปรับการฝึกในสำนักที่มีครูบาอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการฝึกเสียก่อน จะได้ไม่เสียเวลา ไม่ปลิโพธเรื่องปัจจัยแวดล้อม มีเพื่อนผู้ปฏิบัติ บางแห่งจะมีการแสดงธรรมเช้า-เย็น เป็นการซักซ้อมเส้นทางอารมณ์ มีผู้ตรวจสอบให้ และที่สำคัญคือจะไม่หลงทาง ติดสงบ ติดปีติ ติดนิมิต ติดความรู้ ติดความสุขที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ดูครูอาจารย์ปฏิบัติให้เป็นแนวทาง สร้างอุบายให้กำลังใจ



ในการศึกษาต่อ รู้สังเกตอารมณ์ได้ง่าย ไม่เสียเวลา

เส้นทางของจิตนั้นสลับซับซ้อนด้วยมายา ง่ายต่อการพลัดหลง เหมือนดังเช่นการขับรถไปในที่ใดที่หนึ่ง ที่ซึ่งเราไม่เคยไป แม้จะถามใคร ความไม่แน่ใจก็ยังเกิดขึ้น แต่หากมีผู้รู้จริงนั่งเคียงข้างไปด้วย หรือล่วงหน้าให้เราตามกันไปติดๆ ย่อมจะง่ายและปลอดภัยกว่า เพราะความเข้าใจในเบื้องต้นนี้สำคัญมาก



การฝึกฝนด้วยตนเอง

ปฏิบัติผิด ปฏิบัติถูก หรือการที่เราจะเรียนรู้สิ่งใดก็ตาม โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรม หากต้องการความรู้ที่บริสุทธิ์ จะต้องไม่เอาตัวเองหรือผู้อื่นเป็นที่ตั้ง แต่จะเอาธรรมเป็นที่ตั้งคือ ทำเพื่อทำ ทำโดยไม่หวัง ไม่เอา ไม่เป็น เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยความรู้หรือผลของการปฏิบัติ การทำเพื่อผู้อื่นหรือเพื่อตัวเองในที่นี้ เป็นการทำโดยมุ่งผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งแอบแฝง เช่น เพื่อลาภสักการะ เสียงสรรเสริญเยินยอ อิทธิปาฏิหาริย์ ความขลังศักดิ์สิทธิ์ คุณไสย หรือเพื่อหวังความเป็นเทพนิกาย ความสุขสบายจากสมาธินิมิตอะไรสักอย่าง...ความรู้ในวิปัสสนู ซึ่งสิ่งเหล่านี้จัดอยู่ในอภิสังขารมาร เป็นอุปสรรค การตั้งจิตไว้ผิด ผลการปฏิบัติก็ผิด



สิ่งที่พึงระวัง

- ตั้งใจจะฝึกวิปัสสนา แต่ก็กลายเป็นสมถะ
- ตั้งใจจะตามดูจิต กลับเข้าไปอยู่ในความคิด
- ตั้งใจฝึกจิต แต่ติดอยู่กับความสงบ
- ตั้งใจจะให้เกิดปัญญาโลกุตตระ กลายเป็นปัญญาโลกียะ
- ตั้งใจจะออกจากกิเลส แต่กลับหลงเข้าไปอยู่ในกิเลส
- ตั้งใจจะสงบแบบรู้ แต่กลายเป็นการสะกดจิตตัวเอง
- ตั้งใจจะละอัตตา แต่เป็นการเพิ่มอัตตาหรือได้อัตตาตัวใหม่ก็มี
- ตั้งใจจะปฏิบัติแบบพุทธ แต่ปฏิบัติแบบพราหมณ์ เป็นคนทรงเจ้าเข้าผีไปเลยก็มี
- ฝึกให้เห็นตัวเองกลายเป็นเห็นเทวดาไปก็มี บางทีหลงตัวเองถึงกับตั้งตัวเป็นเกจิเจ้าลัทธิสั่งสอนผู้คนไปเลยก็มี
- บางคนฝึกผิดวิธี ผิดแบบ ผิดขั้นตอน ถึงกลับช็อกสติแตกแบบกู่ไม่กลับก็มี

อาการดังกล่าวนี้ จะเกิดขึ้นแต่เฉพาะผู้ที่ปฏิบัติแบบเอาจริงเอาจังเคร่งเครียดเท่านั้น คือถ้าทำถูกก็ดีไปแต่ถ้าผิดก็เสียคน ส่วนผู้ปฏิบัติบ้างเล็กๆ น้อยๆ หรือฝึกพอเป็นนิสัยปัจจัย ก็ไม่ค่อยมีปัญหาเพราะยังอยู่ในช่วงของการตามใจตนเอง แม้จะมีอุปนิสัยแต่ก็จะเป็นคนไร้สาระอยู่เช่นเดิม

แม้ผู้ปฏิบัติถูกทางแล้วก็ไม่วายถูกอวิชชา ตัณหา มานะ ทิฏฐิเข้าแทรก ติดอารมณ์วิปัสสนูปกิเลสได้ เหตุเพราะคนเรามี



ความอยากเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ทำอะไรจะหวังผลเป็นรูปธรรม ทำแบบแข่งขัน หลงใหลในความแปลกใหม่ของปรากฏการณ์ทางจิต หวังในสุขภาพกายที่ดีขึ้น ทำเพื่อจะเอาจะมีจะเป็นให้ได้ ไม่ได้ทำไปเฉยๆ ทำไปสักแต่ว่า ทำเพียงเพื่อรู้เท่านั้น จึงใคร่แนะนำให้อยู่ฝึกกับกัลยาณมิตรผู้รู้จะดีกว่า

การที่จะฝึกฝนด้วยตัวเองได้ บุคคลนั้นจะต้องมีอินทรีย์ที่แก่กล้ามากๆ หากไม่แล้ว ก็ไม่อาจพ้นนิวรณธรรมอันเป็นกิเลสด่านแรกของการฝึกฝนจิตไปได้เลย เพราะจะไม่มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะ กระตุ้นเตือน ป้อนอุบายธรรมในการต่อสู้เรียนรู้ ความขี้เกียจ หดหู่ ท้อถอย ฟุ้งซ่านกับความสงสัย จะยังเกิดกับจิตของนักปฏิบัติ สุดท้ายก็คือไม่ได้ผลอะไร ดังนั้นผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเป็นคนจริงจังถูกต้อง เป็นมัชฌิมาปฏิปทาจริงๆ จึงจะรู้ของจริงได้



ปริยัติจำเป็นแค่ไหน

เรื่องของปริยัติ คือการเรียนรู้ข้อมูลภาคทฤษฎี นับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะข้อมูลที่ถูกและตรงจริงๆ จะส่งผลต่อการปฏิบัติได้ถูกต้องรวดเร็ว หลักปริยัติในพระพุทธศาสนาที่เป็นแก่นสาระสำคัญที่ควรศึกษาคือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, อิทธิบาท ๔, สัมมัปปธาน ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, อริยมรรค ๘, นี่คือธรรมที่ตรงไปเพื่อความรู้แจ้ง ซึ่งแต่ละหมวดก็จะอธิบายถึงคุณธรรมหรือคุณลักษณะ



ของใจที่ผู้เดินทางสายนี้ต้องมี และต้องพัฒนาทั้งปริมาณและคุณภาพ แต่สรุปก็รวมลงในเป้าหมายอันเดียวกันคือ ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ที่เป็นอวิชชาในใจมนุษย์เราเท่านั้น แต่จะเน้นย้ำใจความสำคัญ ในมุมมองที่ต่างกัน ต่างกรรม ต่างวาระ วุฒิภาวะ บุคคล ต่างอุปนิสัยเหตุปัจจัย



ทฤษฎีหรือตำรา น่าจะมีตัวตนในปัจจุบัน

อีกอย่างเรื่องของทฤษฎีหรือตำรา หากเป็นไปได้ อยากให้เสาะแสวงหาตำราที่มีชีวิตชีวามีตัวตนสัมผัสได้ เคลื่อนไหวได้ จะดีกว่า เพราะจะเป็นกรณีตัวอย่างให้ศึกษาได้ชัดเจน หมายถึง สุปฏิปันโนบุคคล มีอาจาระปฏิปทาเป็นไปโดยธรรมที่มีอยู่ในปัจจุบันสมัย เพราะแม้เพียงอยู่ใกล้ จิตใจก็อาจได้รับการขัดเกลาแล้ว **ตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำพูด อ่านตำราพันเล่มหรือจะสู้เต็มใจทำตามครั้งเดียว**

แม้ศึกษาตำราก็อย่าให้มากจนเฝือเกินความจำเป็น สิ่งที่ถูกใจอาจไม่ใช่ธรรมก็ได้ รู้มากยากนาน รู้น้อยพลอยรำคาญ สู้ไม่รู้อะไรเลยอยู่กับจิตเดิมๆ ที่ปกตินั่นแหละดีแล้ว และที่สำคัญ ทฤษฎีคือฉลากยา เพียงแนะนำการกินยาเท่านั้น อย่าเผลอคิดว่าเป็นตัวยา อย่าหลงกินฉลาก อย่าเพลินกับการอ่านให้เสียเวลา จงรีบทานยาโดยไว





ตำราที่แท้

สุดท้ายตัวเราคือกายและจิตนี่แหละ คือตำราที่สำคัญ ซึ่งเราจะต้องอ่านอย่างแท้จริง เป็นตำราภายในหรือพระไตรปิฎกโดยแท้ เพียงแค่หาคนสอนวิธีอ่านเท่านั้น จะได้ประหยัดเวลา เพราะอายุชีวิตนี้สั้นนัก หากมัวเพลินสนใจอ่านแต่แผนที่อยู่ ก็ไม่รู้เมื่อไรจะได้ออกเดินทาง แต่อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาธรรมที่พระพุทธ-องค์ทรงสอนมากที่สุดคือ ความไม่ประมาท

"....เธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด คือให้มีสติสมบูรณ์ สู่ความเป็นเสขะและอเสขะบุคคล หรือ พระอรหันต์... เธอจงมีสติอยู่ทุกเมื่อเถิด... ทุกอิริยาบทเถิด จงอย่าละสติที่เป็นไปในกาย... สติเฝ้าพินิจไม่เยื่อใยในกาม ย่อมเห็นธรรมโดยชอบ... ผู้มีสติปัฏฐานเป็นอารมณ์ ย่อมเข้าถึงวิมุติหมดสิ้นอาสวะ สู่ปรินิพพานถึงที่สุดแห่งทุกข์

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ได้ ผู้เจริญโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ได้ย่อมยังเจโตวิมุติ และปัญญาวิมุติให้บริบูรณ์ได้ดังนี้แล..."





ฐาน ๔ คือ
อุบายระลึกรู้เพื่อการเกิดวิปัสสนา

๑. ระลึกรู้อาการกาย เช่น ลมหายใจ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด อวัยวะ ฯลฯ

๒. ระลึกรู้อยู่กับเวทนา เช่น เจ็บป่วย เมื่อย หิว ฯลฯ

๓. ระลึกรู้อยู่กับจิต จิตคิดหรือไม่คิด ปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง ฯลฯ

๔. ระลึกรู้อยู่กับธรรม รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต เช่น นิวรณ์ โลภะ โทสะ โมหะ ง่วง ไม่ง่วง สงบหรือไม่สงบ ปีติ ปล่อยวาง หลุดพ้น ไม่หลุดพ้น ฯลฯ

สติปัฏฐานในอริยมรรค หมายถึงความรู้สึกตัวทั่วพร้อม การรู้เห็นอารมณ์ที่ปรากฏในจิต แต่สำหรับผู้ฝึกใหม่ ควรทำความเข้าใจง่ายๆ ดังนี้ สติคือความระลึกได้ ความรู้ตัว เป็นอาการหนึ่งของจิต ที่รับรู้การผัสสะที่จงใจชัดแจ้ง หรือมีเจตนากำกับรับรู้เฉยๆ รู้แล้ววาง





อุปนิสัยของจิตที่เอื้อต่อการเกิดสติ

การรู้แบบบริสุทธิ์ที่ไม่ได้ปรุงแต่งคิดต่อด้วยอวิชชา ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ให้รู้สักแต่ว่ารู้ แล้วปล่อยไป ให้กลับมาเริ่มรับรู้ใหม่ อย่าให้สภาวธรรมนั้นๆ เป็นตัวตน หากถามว่าทุกชีวิตมีสติหรือไม่ ก็คงตอบแบบอุปมาได้ดังคนที่มีเงินทอง แต่เวลาเจ็บป่วยกลับไม่ยอมรักษา ปล่อยตัวเองเป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น เราจะเรียกเขาว่ามีเงินหรือไม่ เพราะมีเงินก็เหมือนไม่มีเงิน มันไม่ได้สร้างประโยชน์ให้กับตัวเองเลย เช่นเดียวกับคนที่ปล่อยให้ตัวเองเป็นทุกข์ จมอยู่ในอารมณ์ปรุงแต่ง ไม่รู้เท่าทันสังขาร จะถือว่าเป็นชีวิตที่มีสติหรือไม่ สำหรับอุปนิสัยที่เอื้อต่อการเกิดสติมีดังนี้

๑. ชอบอยู่อย่างสงบ วิเวก สันโดษ เรียบง่าย ปล่อยวาง ไม่สะสมความทุกข์รายวัน
๒. เป็นผู้มีหิริ โอตตัปปะ คือ ละอายชั่วกลัวบาป
๓. เห็นภัยในวัฏสงสาร การเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่เป็นประจำ
๔. มีกัลยาณมิตรคอยตักเตือน ชักนำ ชี้แนะ
๕. มีการฝึกกำหนดรู้ทุกข์อย่างจริงจัง
๖. เป็นคนมีเหตุผล รู้จักสังเกต มีโยนิโสมนสิการ





เป้าหมายแก่นสาร
การประพฤติพรหมจรรย์

เมื่อครั้งที่ท่านพระโพธิธรรมหรือที่เรารู้จักกันในนาม ปรมาจารย์ตั๊กม้อ เป็นปฐมปรมาจารย์ชาวอินเดีย ผู้นำพระพุทธศาสนานิกายธยานะเข้าไปเผยแผ่และประดิษฐานในประเทศจีน เป็นเวลานานถึง ๙ ปี มีสานุศิษย์มากมายที่ได้รับการฝึกฝนอบรมจากท่าน โดยเฉพาะประธานสาขาหัวหน้าสำนักต่างๆ

ก่อนที่ท่านจะกลับอินเดีย ได้เรียกศิษย์ทั้งหลายที่เห็นว่าได้รับการยอมรับจากหมู่คณะ เข้ามารับการไต่สวนทวนถามเกี่ยวกับพระธรรมที่แต่ละคนได้เพียรปฏิบัติกันมา หรือที่เรียกกันในปัจจุบันว่า นี่คือการสอบอารมณ์ คำถามที่นำมาสอบก็คือ ***"ธรรมะที่แท้คืออะไร"***

ศิษย์ชั้นแถวหน้าชื่อ ดูโฟกุ ตอบว่า ***"สิ่งที่อยู่เหนือการยอมรับและปฏิเสธนั่นแหละคือธรรมะที่แท้จริง"*** ท่านโพธิธรรมได้กล่าวขึ้นว่า ตอบได้ถูก นี่ฉันให้หนังแกไป..อันนี้เป็นคำตอบพื้นๆ ระดับหนัง

คนที่สองเป็นแม่ชีชื่อโซจิ ตอบว่า ***"สิ่งที่เห็นแจ้งแค่ครั้งเดียวแล้วก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงนั่นคือธรรมะแท้"*** ท่านโพธิธรรมก็ได้กล่าวขึ้นว่า นี่ก็ถูก แกได้เนื้อของฉันไป...นี่เป็นคำตอบที่ลึกเข้ามาหน่อย เป็นคำตอบระดับเนื้อ

ศิษย์คนที่สาม ได้ยืนขึ้นด้วยอาการแห่งความสำรวม แล้วกล่าวขึ้นว่า ***"ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลยนั่นแหละคือธรรมะที่แท้จริง"*** ท่านโพธิธรรมได้เฉลยคำตอบของท่านไว้ว่า นี่ก็ถูกอีกเหมือนกัน



เอากระดูกไปก็แล้วกัน นี่เป็นคำตอบที่ลึกยิ่งกว่าสองอันดับแรก ลึกระดับกระดูก

ศิษย์คนที่สี่ คนสุดท้ายชื่อฮุยค้อ ได้ค่อยๆ ยืนขึ้นแล้วหุบปาก ไม่พูดไม่จาอะไร แถมยังเม้มปากให้ลึกลงไปอีกเหมือนกับจะบอกว่า นี่เป็นการตอบคำถามที่แสดงออกมาไม่ได้ทางคำพูด ***"การนิ่งที่สุดนี่แหละคือธรรมะที่แท้จริง"*** ท่านโพธิธรรมได้กล่าวขึ้นท่ามกลางความเงียบนั้นว่า นี่เป็นคำตอบที่ถูกที่สุด แกได้ไขกระดูกของฉันไป ไขหรือเยื่อกระดูกนี้อยู่ลึกสุด

จากคำสอนเรื่องทำนองเนื้อติดกระดูกที่ปรากฏในนิทานเซน น่าจะทำให้เราได้เข้าใจเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมจากที่มีอยู่เดิมได้บ้างไม่มากก็น้อย และในจูฬสาโรปมสูตร ที่พระพุทธ-องค์ได้ทรงแสดงไว้ ณ เชตวนาราม เมืองสาวัตถี แก่ปิงคลโกจฉะพราหมณ์ผู้เข้าเฝ้าในขณะนั้น ตรัสถึงเป้าหมายของการประพฤติพรหมจรรย์นี้คือ อกุปปา เจโตวิมุติ จิตหลุดพ้นจากกิเลสที่ไม่กำเริบ และแม้ที่ทรงแสดง ณ เขาคิชฌกูฏใกล้กรุงราชคฤห์ แก่พระสงฆ์สาวกทั้งหลายก็มีเป้าหมายใจความเป็นอย่างเดียวกัน

"ภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ เราไม่ได้ประพฤติเพื่อหวังหลอกลวงคนให้นับถือ มิใช่เพื่อเรียกคนมาเป็นบริวาร มิใช่หวังอานิสงส์ที่เป็นลาภสักการะเสียงสรรเสริญ มุ่งหวังความได้เป็นเจ้าลัทธิ หรือความเป็นผู้สามารถล้มล้างลัทธิอื่น และไม่ใช่เพื่อให้ชนทั้งหลายเข้าใจว่าเราเป็นผู้วิเศษอย่างนั้นก็หามิได้"

"ภิกษุทั้งหลาย ที่แท้พรหมจรรย์นี้ เราประพฤติเพื่อสำรวม เพื่อละ เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับสนิทแห่งทุกข์"



“ภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีลาภสักการะเสียงสรรเสริญเป็นอานิสงส์ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งศีลเป็นอานิสงส์ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งสมาธิเป็นอานิสงส์ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งปัญญาเป็นอานิสงส์ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งญาณทัศนะเป็นอานิสงส์”

“ภิกษุทั้งหลาย ก็เจโตวิมุติ ที่ไม่กำเริบอันใดมีอยู่ พรหมจรรย์นี้มีเจโตวิมุตินั่นแหละเป็นผลที่มุ่งหมาย เจโตวิมุตินั่นแหละเป็นเป้าหมายผลสุดท้ายของพรหมจรรย์นี้”

กลุ่มชนผู้ประพฤติธรรม สมาทานถือการปฏิบัติในธรรมวินัยนี้แล้ว สิ่งที่จะปรากฏเกิดขึ้นตามมาก็คือ ลาภสักการะชื่อเสียง ความสมบูรณ์แห่งศีล ความสมบูรณ์แห่งสมาธิ ความสมบูรณ์แห่งปัญญาหรือญาณทัศนะ ซึ่งหากไม่แยบคายจะทำให้หลงยึดติดอยู่แต่ในคุณธรรมชั้นต้นๆ ดังที่กล่าวมานี้ หลงยกตนข่มท่านโดยไม่รู้ตัว แต่ความจริงแล้ว คุณธรรมที่ยิ่งกว่าประณีตกว่าปัญญาหรือญาณทัศนะนั้นคือวิมุติ ความหลุดพ้นแห่งใจที่ไม่กำเริบใดๆ ทั้งสิ้น สรุปคือความดับสนิทแห่งทุกข์ในใจนั่นแหละคือเป้าหมาย

ท่านอุปมาดั่งบุคคลที่เข้าไปสู่ป่าแล้วปรารถนาที่จะได้แก่นไม้ก็สามารถตัดเอาแก่นไม้ไปได้ ไม่หลงออกนอกประเด็นเป้าหมาย

ลาภสักการะชื่อเสียง เปรียบได้ดังกิ่งไม้หรือใบไม้
ความสมบูรณ์แห่งศีล เปรียบได้ดังสะเก็ดไม้
ความสมบูรณ์แห่งสมาธิ เปรียบได้ดังเปลือกไม้
ปัญญาหรือญาณทัศนะ เปรียบได้ดังกระพี้ไม้
ความหลุดพ้นแห่งใจอันไม่กลับกำเริบ เปรียบได้ดังแก่นไม้





หลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา
โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ
ธรรมที่โบยบินสู่การตรัสรู้

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน ในหลักธรรมที่ถือเป็นแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงขอประมวลมาอธิบายให้เห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้

๑. สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หมายถึงการระลึกรู้อยู่กับฐาน ๔ อย่าง

๑.๑. ระลึกรู้กาย ๖ ลักษณะ หมายถึง ระลึกรู้การเคลื่อนไหวของกาย เช่น

- ระลึกรู้อยู่กับอาการของลมหายใจ
- ระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถใหญ่
- ระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถย่อย
- ระลึกรู้อาการความเป็นปฏิกูล (ไม่งาม) ของร่างกาย
- ระลึกรู้อยู่กับธาตุ ๔ (รู้โดยความเป็นธาตุตามธรรมชาติ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ)
- ระลึกรู้กายนี้ดุจซากศพในป่าช้าทั้ง ๙

๑.๒ ระลึกรู้เวทนา ๙ ลักษณะ หมายถึงการดูเวทนาที่ปรากฏกับกาย เช่น สุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ มีเหยื่อล่อหรือไม่มีให้รู้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉยๆ อย่าให้จิตปรุงแต่งตามคืออย่าเสวยเวทนา



๑.๓ ระลึกรู้จิต ๑๖ ลักษณะ หมายถึง ให้รู้ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น หลุดพ้นหรือไม่ ให้ดูเฉยๆ เห็นแล้ววาง เริ่มต้นดูใหม่ ทำอยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

๑.๔ ระลึกรู้ธรรม ๕ ลักษณะ คำว่าธรรม หมายถึงสิ่งที่ปรากฏในจิต เพราะปกติจิตจะเฉยๆ ว่างๆ ได้แก่

- ระลึกรู้นิวรณ์ ๕ ดูอารมณ์ที่เป็นเครื่องกางกั้นจิตไม่ให้ปกติ
- ระลึกรู้อุปาทานขันธ์ ๕ ดูการยึดติดกับขันธ์ ๕ นั้นเป็นอย่างไร คือเมื่อความคิดเกิดขึ้น จิตเข้าไปหลงยึดเป็นตัวตนตอนไหน
- ระลึกรู้อายตนะและการกระทบผัสสะว่าเกิดอารมณ์ได้อย่างไร ทุกข์เกิดตรงขณะไหน
- ระลึกรู้โพชฌงค์ ๗ ดูอาการที่อารมณ์อยู่กับปัจจุบันได้อย่างไร องค์ประกอบที่นำไปสู่การรู้แจ้งนั้นเป็นอย่างไร มีอยู่ในจิตหรือไม่
- ระลึกรู้อริยสัจ ๔ ดูความจริงขั้นสูงของชีวิตอันประเสริฐว่าเป็นอย่างไร เช่น ดูความทุกข์ ดูเหตุเกิดทุกข์ ดูความดับไปของทุกข์ เหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกข์ดับ

สุดท้ายคือการยืนยันรับรองผลการปฏิบัติ หากปฏิบัติตามจะให้ผลได้ภายในระยะเวลาเพียง ๗ ปี ๗ เดือน หรือ ๗ วัน ผู้ปฏิบัติพึงหวังผล ๒ ประการ คือเป็นพระอรหันต์ หรือไม่ก็เป็นพระอนาคามีในปัจจุบันชาตินี้โดยไม่ต้องสงสัย



๒. สัมมัปปธาน ๔ หมายถึงการตั้งจิตให้ถูกต้อง ๔

๑. สังวรปธาน สำรวมอินทรีย์

๒. ภาวนาปธาน เฝ้าเพียรเพ่งเผากิเลส

๓. อนุรักขนาปธาน ตามรักษาจิต

๔. ปหานปธาน มีปัญญาประหารและทำลายอกุศลทั้งหลาย

๓. อิทธิบาท ๔ คุณธรรมนำสู่ความสำเร็จ ๔ อย่าง

๑. ฉันทะ พอใจ ทำด้วยใจ

๒. วิริยะ ขยันทำ กล้าทำ

๓. จิตตะ ทำด้วยความสนใจ เอาใจใส่ มุ่งมั่น เต็มใจ

๔. วิมังสา รู้จักตรองเลือกเอาแต่เนื้อๆ เอาแต่สาระ รู้จักสลัดความคิดปรุงแต่งทิ้งได้ อยู่กับใจที่บริสุทธิ์ล้วนๆ

๔. อินทรีย์ ๕ หลักธรรมนำไปสู่ความยิ่งใหญ่ ๕ อย่าง

๑. ศรัทธา ความเป็นผู้มีเหตุผล รู้จักเชื่อฟังผู้อื่น ยอมรับในสิ่งที่ถูกที่ควร ไม่เป็นคนดื้อรั้น ไม่ฟังอะไรกับใครเลย

๒. วิริยะ ความกล้า ความขยัน ไม่กลัวทุกข์ กล้าดู กล้าศึกษา

๓. สติ ความระลึกรู้ การสังเกต

๔. สมาธิ ความตั้งใจมั่น ความต่อเนื่องของความรู้สึกตัว

๕. ปัญญา ความรอบรู้ปรากฏการณ์ในกายและจิตอย่างต่อเนื่อง แจ่มแจ้ง



๕. พละ ๕ หัวข้อธรรมในพละ ๕ เหมือนอินทรีย์ ๕ ต่างเฉพาะการใช้งาน คือ อินทรีย์จะเน้นความเป็นใหญ่ในหน้าที่ แต่พละจะเน้นกำลังความทุ่มเทที่นำไปสู่ความสำเร็จ

๖. โพชฌงค์ ๗ ธรรมที่เป็นองค์ประกอบเพื่อการรู้แจ้ง

๑. สติ ความระลึกรู้ ความรู้ตัว

๒. ธัมมวิจยะ ความรู้สึกสังเกต สอดส่องปรากฏการณ์ที่เกิดกับกายและจิต

๓. วิริยะ ความกล้า ความขยัน ไม่กลัวทุกข์

๔. ปีติ ความอิ่มเอิบใจ ความโล่งใจ

๕. ปัสสัทธิ ความสงบ เบาใจ

๖. สมาธิ ความที่จิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่กระทบ

๗. อุเบกขา ความปล่อยวางอารมณ์พอใจไม่พอใจได้

๗. อริยมรรคมีองค์ ๘ หนทางสู่ความประเสริฐ ทางสู่ความไม่มีทุกข์ หนทางไปไกลจากกิเลส

๑. สัมมาทิฏฐิ มีสติเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง เห็นสักแต่ว่าเห็น การเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเป็นธรรมดา เห็นโลกว่างจากอัตตา อัตนียา อยู่โดยปกติ เรียกว่าเห็นถูกเห็นตรง

๒. สัมมาสังกัปปะ คิดถูก คิดชอบ คิดไม่เบียดเบียน ไม่พยาบาท คิดออกจากกาม

๓. สัมมาวาจา พูดถูก พูดชอบ ไม่พูดเท็จ คำหยาบส่อเสียด เพ้อเจ้อ



๔. สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ เว้นฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เว้นการเสพของมึนเมา

๕. สัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพชอบ งดอาชีพทุจริตผิดศีลธรรม อาชีพที่เป็นปัจจัยให้สะสมความโลภโกรธหลง

๖. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ เพียรประคองจิต เพียรตั้งจิตละอกุศล ประกอบกุศลให้บริบูรณ์

๗. สัมมาสติ ระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ให้ความพอใจความไม่พอใจอาศัยจิตเกิด

๘. สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ ละทุกข์ ละสุขเสียได้ มีสติที่บริสุทธิ์ วางใจเป็นกลาง รู้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง

ธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งโดยฝ่ายเดียว แต่ละหมวดจะอธิบายในเป้าหมายอันเดียวกัน หากพิจารณาดูจากจิตแล้ว แทบจะไม่มีอะไรที่แตกต่างกันเลย



อุปมาโพธิปักขิยธรรม

โพธิปักขิยธรรม เหมือนบริษัทรถยนต์ซึ่งมีบริษัทในเครืออีก ๗ แห่ง นิพพานคือเป้าหมายของการเดินทาง รถยนต์แต่ละยี่ห้อ คือยานพาหนะนำสู่นิพพาน... ธรรมทั้ง ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕,



โพชฌงค์ ๗, อริยมรรค ๘ ธรรมแต่ละหมวดเปรียบได้กับรถยนต์แต่ละยี่ห้อ ใครจะปฏิบัติตามธรรมกลุ่มไหน จะใช้รถยนต์ยี่ห้ออะไรก็ไปได้ทั้งนั้น เพราะรถทุกคันก็จะมีหน้าที่ส่งผู้โดยสารอยู่แล้ว และไม่ว่าจะคันไหนก็จะมีอะไหล่ส่วนประกอบหลักของเครื่องยนต์คล้ายๆ กัน หรือจะเหมือนกันด้วยซ้ำไป ต่างแต่อุปกรณ์ตกแต่งเท่านั้น

ดังนั้นจึงไม่ต้องสงสัยว่า จะนำเอาคำสอนอันไหนมาปฏิบัติบ้าง ก่อนหลังอย่างไร ปฏิบัติตามธรรมหมวดไหนก็ได้ที่อยู่ในกลุ่มของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ นี้ แต่ให้เข้าใจถูกต้องตรงเป็นสัมมาทิฏฐิจริงๆ ถ้าจะให้ง่าย อย่าตีความเอาเอง ต้องไปหาผู้รู้ที่ผ่านการพิสูจน์ทฤษฎีนี้มาก่อนแล้ว

สุปฏิปันโนบุคคลนั่นแหละคือตำราอันแท้จริง อันควรค่าแก่การเรียนรู้อย่างยิ่ง เพราะท่านเหล่านั้นได้ผ่านหรือกำลังใช้คุณธรรมนั้นเป็นยานพาหนะทางจิตอยู่ ย่อมรู้จักรถ รู้จักเส้นทาง รู้จักเป้าหมาย ชำนาญในการขับขี่ ได้ประสบการณ์เดินทางเส้นนี้มาก่อนเรา หรือหากว่าจะฝึกสอนให้คนอื่นขับขี่ก็ใช่ว่าจะเป็นเรื่องยาก เพราะรู้เรื่องของพละ ของอินทรีย์ผู้ที่จะเข้ารับการฝึกฝนดีว่า คุณธรรมคือเครื่องยนต์เป็นเช่นไร รู้ว่าอะไหล่ตัวไหนที่เป็นของจริงของปลอม อันไหนควรเพิ่มเติม ควรเปลี่ยนถ่ายทิ้ง ควรขัดสนิม ซ่อมบำรุง รู้วิธีใช้อย่างถูกต้อง ช่วงไหนควรขับขี่อย่างไร







๓
นิวรณ์ ๕
อาหารของอวิชชา

ธรรมที่เป็นอุปสรรคขัดขวางจิตไม่ให้เข้าถึงปัญญาสูงสุด หรืออารมณ์ที่คอยรบกวนจิตไม่ให้อยู่ในภาวะปกติได้ เรียกว่า **“นิวรณ์”** ซึ่งถือว่าเป็นอาหารของอวิชชาโดยแท้ หากต้องการดับอวิชชาก็ต้องทำลายนิวรณ์ให้ได้ ซึ่งมีอยู่ ๕ อย่าง ได้แก่

๑. กามฉันทะ หมายถึง ความพอใจในกาม

๒. พยาปาทะ หมายถึง ความพยาบาท หงุดหงิด

๓. ถีนมิทธะ หมายถึง ความง่วงเหงาหาวนอน ไม่โปร่ง

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ คิดมาก

๕. วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ



แต่ในทำนองเดียวกัน นิวรณ์ที่ดำรงอยู่ได้ก็เพราะมีอาหารหล่อเลี้ยงอยู่เช่นกัน ได้แก่

๑. ทุจริต ๓ ได้แก่ กายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ มโนทุจริต ๓
๒. การไม่สำรวมอินทรีย์
๓. ไม่มีสติสัมปชัญญะ
๔. ไม่มีโยนิโสมนสิการ
๕. ไม่มีความศรัทธา
๖. ไม่ได้สดับธรรม
๗. ไม่คบสัตบุรุษ



มาร ๕

ธรรม (อารมณ์) ที่เป็นตัวขัดขวางการปฏิบัติ นอกจากนิวรณ์แล้ว หากผู้ปฏิบัติจะพึงสังเกตให้ละเอียดจะพบอารมณ์อีก ๕ กลุ่ม ที่เป็นตัวขัดขวางความเจริญก้าวหน้า เป็นอารมณ์ที่ละเอียดอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติมักชะล่าใจในอารมณ์เหล่านี้ เรียก มาร ๕ ได้แก่

๑. ขันธมาร มารคือขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนมักเข้าใจว่า ขันธ์ ๕ เป็นตัวตน เป็นที่ตั้งแห่งความสุข บำรุงรักษายิ่งๆ ขึ้นไป ปฏิบัติเพื่อสุขภาพพลานามัยหายจากโรคภัยไข้เจ็บ อยากให้มันจีรังยั่งยืน โดยอ้างเหตุผลทางรูปกายไม่ต้องการเสวยเวทนา พยายามเน้นการบำรุงรักษา ไม่ให้มีโรคภัยไข้เจ็บ เลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพ



ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ชอบออกกำลังกายสม่ำเสมอ ต้องการความสุขอันประณีต จนเป็นเหตุให้การปฏิบัติย่อหย่อน และหยุดความเพียรไปในที่สุด ขาดความก้าวหน้า

รวมถึงความเจ็บไข้ได้ป่วยขณะทำการปรารภความเพียร จนจิตสะดุดต้องหยุดความเพียร หันมาเอาใจใส่รูปขันธ์ ทั้งที่บางทีก็ไม่ได้เป็นอะไรมาก แต่มันก็หลอกผู้ไม่เฉลียวใจได้

๒. กิเลสมาร มารคือกิเลส หมายถึงความเศร้าหมองในจิตหากปรุงแต่งมากๆ อกุศลธรรมครอบงำจิตนานๆ ความคิดความอยากก็จะติดค้างคาอยู่ในใจ ทำให้เกิดความขุ่นมัวเศร้าหมอง อารมณ์ปฏิบัติขาดความต่อเนื่อง มองไม่เห็นความก้าวหน้าของตนเอง ถึงกับต้องท้อแท้ หยุดหรือเลิกราไปในที่สุด

แม้ความผูกพันในครอบครัว ลูกหลาน ทรัพย์สมบัติ หน้าที่การงาน อดีต อนาคต ตัดไม่ขาด สลัดไม่หลุด ครุ่นคิดห่วงหน้าพะวงหลัง ทั้งๆ ที่ตั้งใจเต็มที่แล้ว แต่พอเจอมารด่านนี้เข้าให้แล้วก็ต้องยอมกลับไปรับใช้กิเลสตามเดิม

๓. เทวปุตตมาร มารคือ เทวดา หมายถึงความคิดดี ความหวังดีต่อญาติมิตรสังคม ซึ่งมักจะเกิดกับผู้ปฏิบัติมาบ้างแล้ว จิตจะปรุงแต่งแต่เรื่องที่ดีๆ มีโครงการเกิดขึ้นมากมายหลากหลาย

บางครั้ง เทวปุตตมารนี้ก็มาในรูปแบบสมมุติเทพ หมายถึงเจ้าหน้าที่ผู้บริหารบ้านเมือง ผู้ปกครองผู้บังคับบัญชา ไม่ให้โอกาส ไม่เห็นด้วย ไม่อนุมัติ ไม่อนุญาต หรือผู้หวังดีนำข่าวคราวที่อยู่ในความคิดความหวังความสนใจมาบอก แสดงตนว่าเป็นคนห่วงใย อยากพูดคุย ทำให้หลุดจากอารมณ์ปัจจุบันได้ แม้จะเป็นอารมณ์



ปฏิบัติก็ตาม หากเกินความถูกต้องพอดีก็อาจทำให้เกิดปัญหา ทำให้เราออกจากความคิดนั้นไม่ได้

๔. อภิสังขารมาร มารคือความคิดปรุงแต่งอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติที่จะก้าวมาถึงจุดนี้ได้ไม่ใช่เรื่องง่าย หากไม่ได้ผ่านมารทั้ง ๓ มาก่อนก็จะไม่มีโอกาสได้ประมือกับอภิสังขารมารเลย เพราะมารตัวนี้จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติที่จิตหยั่งลงสู่วิปัสสนาแล้วเท่านั้น เพราะนั่นคือการเข้าสู่อาณาจักรของมารกลุ่มนี้ คือเมื่อเรามีสติที่สามารถประคองจิตให้อยู่กับปัจจุบันได้ระดับหนึ่ง ความรู้แจ้งที่เป็นวิปัสสนาอ่อนๆ หรืออารมณ์เบื้องต้นจะปรากฏขึ้น ทำให้เกิดปัญญารู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันธรรมชัดเจนมาก เป็นการประจักษ์แจ้งทางจิตหรือประสบการณ์ครั้งแรกในชีวิตที่ได้พบเจอ ช่วงนี้จะเกิดปัญญา ความรู้ความเข้าใจในธรรม ที่ไม่รู้ว่ามันหลั่งไหลมาจากไหน ทำให้หลงเข้าใจผิดคิดว่าตัวเองได้บรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว ซึ่งเป็นเหตุให้ไม่ก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณต่อไป

๕. มัจจุมาร มารคือความตาย ทุกชีวิตล้วนต้องเผชิญกับความตายด้วยกันทั้งนั้น การทำวิปัสสนาคือการเรียนรู้ชีวิตทั้งระบบทั้งที่ดำรงอยู่ในปัจจุบัน และขณะกำลังสิ้นใจ ซึ่งกำลังเป็นบรรยากาศที่ต้องเผชิญกับมัจจุราช ผู้ปฏิบัติที่พัฒนาจิตได้ถึงระดับสูงจะไม่รู้สึกหวาดหวั่นพรั่นพรึงแต่อย่างใด กลับจะยินดีด้วยซ้ำ เพราะความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน หรือในปรากฏการณ์มายาทางจิตใดๆ ล้วนแจ่มแจ้งแล้ว ความตายจึงไม่มีผลต่อจิตและความรู้สึก บุคคลเหล่านี้จะสามารถเดินเข้าไปในความตายเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดหรือตายรู้วิธีตาย ความกลัวไม่มีในจิต ดูตัวเองตายได้เหมือนนั่งดูผู้อื่นตาย



อีกนัยหนึ่ง ความตายทางด้านร่างกายก็เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมาย ขณะที่เรากำลังปรารภความเพียรยังไม่ไปหน้ามาหลัง กลับเกิดมัจจุราชเข้ามาช่วงชิงเอาชีวิตเราไปเสียก่อน ความตายที่เกิดกับจิตผู้ที่อยู่ระหว่างกำลังฝึก **จะหมายถึงการเลิกล้มความตั้งใจ เปลี่ยนความคิด ท้อแท้ กลัวอารมณ์** หรือการพลัดหลงเข้าสู่สมาธิฌานสมาบัติแบบฤๅษีดาบส หลงเสวยสุขอยู่ในสมาธิแบบสมถะ ซึ่งนี่ก็ถือเป็นการตายจากมรรคผลนิพพานเช่นกัน



กิเลสที่ผูกมัดใจไว้กับทุกข์

เรื่องของสังโยชน์ เป็นสภาวธรรมขั้นละเอียด ผู้เจริญสติปัฏฐานสี่อยู่เป็นประจำ หากพัฒนาได้ตามลำดับคือ กายานุปัสสนา ดูกายได้ เวทนานุปัสสนา ดูเวทนาก็ได้ จิตตานุปัสสนา ดูจิตก็ได้ ธัมมานุปัสสนา ดูสิ่งที่ปรากฏอยู่ในจิตก็ได้ พูดโดยสรุปคือ สามารถดูกายเคลื่อนไหวดูใจนึกคิดได้โดยไม่หลงอารมณ์ รู้รูปนาม รู้ไตรลักษณ์ รู้สมมุติ รู้ปรมัตถ์ จิตมั่นคงอยู่กับปัจจุบัน อย่างน้อย ๕๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป จึงจะหยั่งรู้อารมณ์ละเอียดเหล่านี้

สติที่รู้ปรมัตถ์ได้แล้ว จะสามารถดูจิตในจิต ดูขันธ์ ๕ ที่ปรากฏจากผัสสะทางอายตนะได้ ส่วนมากจิตจะราบเรียบเหมือนทะเล หากมีคลื่นปรากฏบ้างก็เล็กน้อย เป็นช่วง เป็นบางจังหวะที่มีเหตุปัจจัยสิ่งเร้าเข้าประกอบให้เกิดอารมณ์บ้าง แต่ก็ง่ายต่อการดับเพราะรู้เหตุปัจจัยชัดแล้ว ดังนั้นในช่วงนี้ ผู้ปฏิบัติจึง



ค่อนข้างอิสระในการดูพอสมควร จิตไม่เพ่ง ไม่เผลอ ไม่อยาก ไม่ปวดหัวมึนศีรษะ หรือแน่นหน้าอกแต่อย่างใด จิตเป็นกลางๆ ในแต่ละอิริยาบถ เป็นสมาธิเองโดยธรรมชาติ รู้อริยสัจตามความเป็นจริง

รู้กิเลสที่ผูกใจคนไว้กับความทุกข์ที่เรียกว่าสังโยชน์ รู้อารมณ์ที่ดับได้แล้วและที่ดับไม่ได้ รู้อะไรดับง่าย อะไรดับยาก กิเลสส่วนไหนตั้งอยู่ได้ด้วยปัจจัยอะไร เพราะความหมักหมมซับซ้อนซ่อนเงื่อนอยู่ในจิตมานาน หยั่งรู้เห็นได้ยาก จึงเรียกธรรมกลุ่มนี้ว่าสังโยชน์บ้าง อนุสัยบ้าง อาสวธรรมบ้าง

หากผู้ปฏิบัติขาดความละเอียดแยบคาย ไม่เคยผ่านอารมณ์วิปัสสนาระดับหนึ่งมาก่อน จะไม่รู้จักกิเลสกลุ่มนี้ได้เลย เพียงแค่อาจมีสติดูอารมณ์นั้นบ้างบางเวลา และทำได้ก็เฉพาะที่หยาบๆ เท่านั้น แต่จะไม่รู้แจ้งเด็ดขาดแบบอกุปปธรรม หรืออาจอยู่ได้โดยใช้สมาธิข่มกิเลสไว้ อาศัยสมาธิข่มเวทนาไว้ อยู่ที่สงัดในวัดแค่เพียงผู้เดียวบ้างไปวันๆ





สังโยชน์ ๑๐

๑. สักกายทิฏฐิ ความสำคัญมั่นหมายว่าขันธ์ ๕ เป็นของตน คือ เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา

๒. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ

๓. สีลัพพตปรามาส ความยึดมั่นในศีล ข้อวัตร ประเพณี พิธีกรรมที่สมาทานอย่างงมงาย

๔. กามราคะ ความกำหนัด ความครุ่นคิดในกามราคะ

๕. ปฏิฆะ ความหงุดหงิดขัดเคือง

๖. รูปราคะ ความติดในรูป

๗. อรูปราคะ ความติดใจในสมาธิ หรือติดในอารมณ์ที่สุขสบาย

๘. มานะ ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่

๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน

๑๐. อวิชชา ความหลง ความไม่รู้จริง

ละสังโยชน์ ๓ คือคุณธรรมของ**พระโสดาบัน**

ละสังโยชน์ ๓ กับทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางได้ คือคุณธรรมของ**พระสกิทาคามี**

ละสังโยชน์ ๓ ทำราคะ โทสะ โมหะ และกามราคะ ปฏิฆะ สิ้นไปได้ คือคุณธรรมของ**พระอนาคามี**

ละสังโยชน์ ๑๐ คือ เป็นผู้ที่มีสติสมบูรณ์ เป็นคุณธรรมของ**พระอรหันต์**





อุปมาคนว่ายน้ำ ๗ ประเภท

การเวียนว่ายในวัฏสงสาร คือการเวียนว่ายอยู่ในห้วงกิเลส ความคิดความอยาก คำพระเรียก **โอฆะ** เวียนว่ายอยู่ในกาม เรียก **กาโมฆะ** เวียนว่ายอยู่ในความคิดอยากมีอยากเป็น เรียก **ภโวฆะ** เวียนว่ายอยู่ในทิฏฐิ เรียก **ทิฏโฐฆะ** เวียนว่ายอยู่ในความไม่รู้แจ้งที่สุดของทุกข์ เรียก **อวิชโชฆะ**

การบำเพ็ญตนเพื่อเป็นคนห่างไกลจากกิเลส เรียกว่า ***"อริยบุคคล"*** เปรียบอุปมาได้กับการว่ายน้ำของคน ๗ ประเภท ดังนี้

๑. ผู้จมน้ำหายไปเลย หมายถึง ผู้ที่จมอยู่ในความคิดความอยาก จมอยู่ในความทุกข์ ติดอารมณ์แล้วออกไม่ได้ ไม่มีโอกาสได้เห็นธรรมชาติภายในที่แท้จริงของตัวเอง

๒. ผู้โผล่ขึ้นแล้วจม หมายถึง ผู้ได้สติออกจากความคิดได้แล้ว แต่เมื่อคุณธรรมเสื่อมก็จมกลับเข้าไปอยู่ในความคิดอีก

๓. ผู้โผล่ขึ้นแล้วลอยคออยู่ได้ หมายถึง ผู้ออกจากความคิดหยาบๆ ได้ ประคองสติได้ระดับหนึ่ง แต่ยังไม่มีพลังพอส่งต่อสู่ญาณทัศนะแบบแจ่มแจ้ง ยังเป็นมรรคอยู่ ยังไม่ถึงความเป็นผล

๔. ผู้โผล่ขึ้นแล้วมองเห็นฝั่ง หมายถึง ผู้ที่ออกจากความคิดได้เห็นภาวะสุญญตาในจิต เกิดปัญญาญาณทะลุสังโยชน์ในเบื้องต้นได้ เห็นความไม่ทุกข์ที่ไม่อิงอามิสว่ามีจริง เห็นฝั่งแห่งความไม่คิดปรุงแต่งตามผัสสะอายตนะได้ มีความมั่นใจศรัทธาในพุทธธรรมไม่คลอนแคลน นี่คือคุณธรรมของพระโสดาบัน

๕. ผู้โผล่ขึ้นแล้วกำลังว่ายหาฝั่ง หมายถึง ผู้ที่เห็นธรรมชาติ



ของจิตนั้นแล้วก็ตั้งใจเจริญคุณธรรม เพื่อพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้าแหลมคม สำหรับเชือดเฉือน ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางได้ เป็นผู้ที่ตั้งใจว่ายเข้าสู่ภาวะที่ไร้การปรุงแต่ง ภาวะไม่มีตัณหารบกวน นี่คือคุณธรรมของพระสกิทาคามี

๖. ผู้โผล่ขึ้นแล้วเข้าไปถึงที่ตื้นได้ หมายถึง ผู้ออกจากความคิดได้แล้วพยายามว่ายออกมาอยู่ในที่ที่มีกิเลสน้อย ออกจากกิเลสอย่างหยาบได้ แต่มาอยู่ในกลุ่มของอาสวธรรม ไม่ทุกข์จากเหตุภายนอกแต่เดือดร้อนเพราะอนุสัย นี่คือคุณธรรมของพระอนาคามี

๗. ผู้โผล่ขึ้นแล้วข้ามฝั่งได้ ขึ้นบนบกได้ หมายถึง ผู้ออกจากห้วงน้ำแห่งความคิดอวิชชาได้ แล้ว ทำลายสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้ เป็นผู้หลุดพ้นจากเครื่องผูกพันร้อยรัดได้อย่างสิ้นเชิง นี่คือคุณธรรมของพระอรหันต์

อนุสัย ๔

อนุสัย คือกิเลสที่นอนนิ่งอยู่ในสันดาน เป็นกิเลสที่นานๆ จะมีออกมาให้เห็นได้แก่

๑. ปฏิฆานุสัย ความปฏิฆะ หงุดหงิดไม่พอใจ เจ้าอารมณ์

๒. ทิฏฐินุสัย ความยึดติดในความคิดความเห็นของตนเองเป็นใหญ่ เป็นคนที่ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น

๓. ราคานุสัย กามราคะ ความเป็นคนรักสวยรักงามชอบประณีต ชอบใช้สิ่งของราคาแพงๆ รสนิยมสูง

๔. อวิชชานุสัย ความรู้ไม่แจ้ง ความลืมตัว ความไม่รู้ตัว ความพลั้งเผลอสติ



อาสวะ ๓

อาสวะ คือกิเลสเครื่องหมักดองในจิต ซึ่งอาจเป็นนิสัย
ส่วนตัวเลยก็มี บางทีก็เรียก อาสวะกิเลส คือ กิเลสประเภทอาสวะ
มักไหลออกมาเมื่อเหตุปัจจัยพร้อม

๑. กามาสวะ อาสวะคือกาม การติดใจในความใคร่ แม้การติดความคิดสงบในสมาธิก็เป็นกามอย่างหนึ่ง

๒. ภวาสวะ อาสวะคือภพ (ภูมิของจิต) หมายถึงเรื่องราวทางความคิดที่จิตชอบคิด หรืออารมณ์ที่จิตชอบไปเสวย หรือเรื่องที่จิตชอบเก็บนำมาปรุงแต่งอยู่เสมอ

๓. อวิชชาสวะ อาสวะคือความรู้ไม่แจ้งถึงอาสวะที่แฝงฝังอยู่ในจิต (รู้ไม่ถึงที่สุดของทุกข์ ปัญญายังไม่บริบูรณ์)

เรื่องของอนุสัยและอาสวะกิเลสนี้ เป็นงานเฉพาะหน้าของอริยบุคคลชั้นพระอรหัตตมรรค มรรคที่นำไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ หากสิ้นกิเลสอาสวะแล้ว ก็เท่ากับอยู่จบพรหมจรรย์





การได้เห็นการเกิดดับของความคิด
ที่ผุดขึ้นมาในจิตบ่อยๆ
เป็นการเฝ้าดูอยู่
ณ ประตูของสัจธรรม



“

เมืองนิพพาน อยู่ไม่ไกล ในใจเจ้า
รีบเดินเข้า เดี๋ยวมืดค่ำ ช้ำใจหนา
สุขทุกข์แท้ คิดแค่ เวทนา
มีศรัทธา เพียรกล้าเกิด เกิดมรรคผล

”



๔
ทำไมต้องเจริญสติ ตามดูการเคลื่อนไหว

การเจริญสติ เป็นการทำให้สติมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สติเจริญเติบโตเร็ว มีพละกำลังเข้มแข็งสามารถรักษาจิตไม่ให้อ่อนไหวไปตามแรงของอารมณ์ที่กระทบ ไม่ไหลไปกับผัสสะสิ่งยั่วย้อมมอมเมาทั้งหลายได้ เมื่อจิตอยู่กับกายก็เกิดเป็นสมาธิตั้งมั่น สามารถเห็นธรรมชาติที่ปรากฏในกายและจิตนี้ โดยไม่ถูกปรุงแต่ง เรียกว่าจิตเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงได้

การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นธรรมชาติของชีวิต มนุษย์เราจะอยู่นิ่งโดยปราศจากการเคลื่อนไหวไม่ได้ การเคลื่อนไหวอิริยาบถ เป็นการช่วยเปลี่ยนถ่ายบรรเทาทุกขเวทนา ให้เกิดความ



สบาย หรือให้อวัยวะส่วนนั้นได้พักผ่อนพอที่สังขารนี้ดำเนินไปโดยไม่เป็นทุกข์มากนัก ซึ่งนี่เป็นเพียงการเคลื่อนไหวส่วนเปลือกเท่านั้น ยังไม่ใช่การเคลื่อนไหวของใจ

แต่การเคลื่อนไหวของคนทั่วไป ส่วนมากเป็นไปตามสัญชาตญาณ เป็นไปตามความเคยชิน ความคิดอารมณ์ลากจูงไป ไม่ได้มีการกำหนดรู้ ไม่ได้ใส่ใจหรือส่งใจไปรับรู้ทุกข์ที่เกิดการเคลื่อนไหวนั้น จิตอยู่กับความคิดหรืออารมณ์ปรุงแต่งเป็นส่วนมาก

วันหนึ่งๆ กายกับจิตใจไม่ได้เป็นหนึ่งเดียว กายถูกรุกรานด้วยโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจก็ถูกรุกรานด้วยกิเลสตัณหา แต่ทั้งสองสิ่งก็ไม่ได้รับการแก้ไขดูแลรักษาอย่างถูกต้อง เพราะสติซึ่งเป็นตัวเฝ้าดูสมมุติฐานของปัญหานั้นไม่มีพลังเพียงพอ คำตอบที่ชีวิตได้รับจึงเป็นข้อมูลที่ไม่ได้ถูกคัดกรอง ถูกปรุงแต่งเสียเป็นส่วนใหญ่ ชีวิตนี้ลำบากเพราะวิบากที่สติไม่ทำงาน หรือทำงานได้แต่ถูกครอบงำด้วยอวิชชาจนแคระแกร็น คงสภาพอยู่ได้ในรูปของสัญชาตญาณเท่านั้น

การเคลื่อนไหว ๕ แบบ

๑. การเคลื่อนไหวทางร่างกายที่เป็นอิริยาบถใหญ่ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน

๒. การเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อย เช่น การหายใจ การกิน การดื่ม การกระพริบตา การคู้เหยียดอวัยวะ การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การหลับ การตื่น เป็นต้น



๓. การเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงจากสภาพธาตุขันธ์ในร่างกาย เช่น ร้อน หนาว เจ็บปวด หิว อิ่ม เมื่อย เพลีย เป็นต้น

๔. การเคลื่อนไหวทางจิต เช่น จิตนิ่ง จิตคิด จิตไม่คิด จิตปรุงแต่ง จิตฟุ้งซ่านทะยานอยาก เป็นต้น

๕. การลื่นไหลของจิต ที่ไหลไปสู่ความพอใจไม่พอใจ ไหลไปสู่ราคะ โทสะ โมหะ ความผูกพันผสมกลมกลืนของจิตที่ติดอยู่กับอารมณ์ที่ยากจะแยกออก การเคลื่อนตัวหลุดพ้นจากสิ่งร้อยรัด



การปลูกฝังโพธิ

การพัฒนาวัตถุ จำเป็นต้องหาอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ช่วยเป็นเหตุปัจจัยให้บรรลุวัตถุประสงค์ฉันใด การเจริญสติก็จำเป็นต้องมีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ ท่านเรียกว่า ***“นิมิต”*** หรือเครื่องหมายในการปลูกฝังสติ เพื่อตัวโพธินี้ จะได้เจริญเติบโตแตกกิ่งก้านสาขาให้ร่มเงาและให้มรรคผลในที่สุด

การปลูกพืชโดยทั่วไปนั้น ก่อนอื่นต้องมีการเพาะเมล็ดก่อน อาจเพาะในแปลงเพาะ ในถุงดำ ในกระถาง หรือภาชนะอื่นใดก็ได้ สำคัญว่ามีองค์ประกอบคือดิน แร่ธาตุต่างๆ ครบไหม และอีกอย่างต้องเพาะไว้ในที่ร่ม ก่อนที่จะนำออกปลูกในที่แจ้ง

สติ เมล็ดพืชพันธุ์แห่งโพธินี้ก็เช่นเดียวกัน การเพาะก็ย่อมอาศัยพื้นที่เช่นกัน และกายนี้ก็เป็นพื้นที่เหมาะสมที่สุด เพราะเหตุว่า จะไม่ต้องมีการย้ายออกไปปลูกข้างนอกแต่ประการใด หากสติ



ระลึกรู้อยู่กับกายมั่นคงดีแล้ว ก็ย่อมจะเจริญเติบโตเป็นร่มเงาให้สติเห็นจิตได้ เห็นทั้งกายที่เคลื่อนไหว และใจที่นึกคิดในคราวเดียวกันไปเลย ไม่ใช่ทำทีละอย่าง แต่จะทำได้ก็ต่อเมื่อ สตินี้เป็นมหาสติเสียก่อน ดังเช่นพุทธดำรัสความว่า

"เมื่อเจริญกายคตาสติบริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐานสี่บริบูรณ์ เมื่อทำสติปัฏฐานสี่บริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ เมื่อเจริญโพชฌงค์บริบูรณ์ ย่อมทำเจโตวิมุติและปัญญาวิมุติให้บริบูรณ์ได้"

การฝึกจิตกับนิมิตที่ไม่ใช่กายและจิตนั้น เป็นสมถะกรรมฐานซึ่งมีในตำราวิสุทธิมรรคที่กล่าวเอาไว้ถึง ๔๐ แบบ เป็นการเอาจิตนี้ไปผูกไว้กับบัญญัติข้างนอกก่อน ให้เป็นสมาธิ แล้วค่อยยกเอาขันธ์ ๕ ขึ้นสู่การพิจารณา ให้เห็นไตรลักษณ์ในขันธ์ ๕ ทีหลัง

แต่สำหรับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ จะเอากายและจิตเป็นนิมิตพร้อมกันไปเลย เพียงแต่ในเบื้องต้น เน้นย้ำให้ผู้ใหม่อย่าเพิ่งด่วนไปดูความคิด ให้ประคองสติอยู่กับกายมากกว่าจิต สัดส่วนประมาณ ๗๐/๓๐ ต่อเมื่อสัมผัสอารมณ์รูปนามได้แล้ว การดูจิตเห็นจิตจะเป็นไปเอง...อาการเช่นนี้บอกให้เรารู้ว่า สมถะและวิปัสสนาแท้จริงแล้ว หากปฏิบัติถูกต้อง จะเหมือนหัวงูกับหางงูมันไม่ได้แยกหรือแตกต่างอะไรกันเลย เพียงแต่เมื่อประคองความเพียรมีสมาธิก็เป็นสมถะ แต่พอมรรคสมบูรณ์ การรู้แจ้งปรากฏก็เป็นวิปัสสนาตรงนั้นทันที





การเจริญสติตามรู้กายในกาย ในพระไตรปิฎก

หลายคนอาจยังไม่คุ้นหูชินตากับรูปแบบของการเจริญสติแนวเคลื่อนไหว บางแห่งถึงกับยอมรับไม่ได้ที่จะสมาทานถือปฏิบัติก็มี แต่ก็คงเป็นธรรมดาสำหรับรูปแบบ เพราะนี้ไม่ใช่สัจธรรมของวิญญูชน เป็นเพียงรูปแบบทางวัฒนธรรมเพื่อการปลูกฝังคุณธรรมคือสติสัมปชัญญะเท่านั้น แต่ความจริงแล้ว ไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตาม ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัย ระยะเวลาในการปลูกฝังกันนานพอสมควร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมประเพณีที่เกี่ยวเนื่องด้วยจิตใจ ความยึดถือ ความเคารพ ความศรัทธา ที่ปราศจากปัญญาแล้ว ยิ่งจะเปลี่ยนแปลงพัฒนาได้ยาก

ผู้มีปัญญาต้องมองกรรมฐานทุกรูปแบบเป็นเพียงอุบายฝึกสติให้ระลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม เท่านั้น และมองที่อุบายไหนจะให้ได้สติ สามารถนำมาแก้ทุกข์ได้จริงๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องลงมือพิสูจน์ และวิธีไหนที่จะเหมาะสมกับอินทรีย์ของตน แต่สำหรับผู้ปฏิบัติที่ได้สัมผัสผลแล้ว ก็จะไม่มีปัญหาใดๆ ให้ต้องสงสัยอีกต่อไป

การเจริญสติด้วยการตามรู้อาการกาย เช่น การตามรู้ลมหายใจ (อานาปานสติ) ทุกรูปแบบ การรู้อิริยาบถน้อยใหญ่ การตามรู้อาการของอวัยวะสามสิบสอง การตามรู้ความปฏิกูลของร่างกาย การตามดูตามรู้อาการกายนี้เป็นเพียงธาตุสี่ หรือระลึกรู้ความเปลี่ยนแปลง



ของกายนี้เป็นอสุภะดุจซากศพในป่าช้าทั้งเก้า เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดว่าด้วยการมีสติตามรู้ เห็นอยู่กับฐานกาย หรือ กายคตาสติ หมายถึงสติระลึกรู้อยู่กับอาการกายทั้งสิ้น รู้ ณ ที่ใดที่หนึ่ง จุดใดจุดหนึ่ง เพื่อให้เกิดการรู้ตัวทั่วพร้อม อันจะนำไปสู่ผลคือวิชชาและวิมุติในลำดับต่อไป

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอิริยาบถ ที่มีการนั่งสร้างจังหวะและการเดินจงกรม จัดอยู่ในหมวดของอิริยาบถและสัมปชัญญะบรรพ แต่ความสำคัญของกรรมฐานทุกรูปแบบนั้น เป็นเพียงเครื่องมือให้ได้ตัวรู้ ***"สติแบบปรมัตถ์"*** หรือมหาสติ เป็นอาการรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ได้ทั้งกายและจิต

"สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติฯ ปัสสะ–สิสสามีติ สิกขะติ" คือรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ทุกๆ อาการในร่างกาย แม้ว่าจะหายใจเข้าออก หรือเคลื่อนไหวอิริยาบถใด สติจะรู้เท่าทัน สติในวิปัสสนาจะเริ่มจากจุดนี้ไป และถูกพัฒนามาเป็นสมาธิแล้วนั่นเอง เพียงเตรียมสู่การรู้แจ้งเท่านั้น หรืออาจเกิดการรู้แจ้งได้ในขณะที่ ***"ตัวรู้"*** เปลี่ยนสภาวะตรงนั้นเลยก็ได้

หากสติได้รับการพัฒนาตามขั้นตอนกายคตาสติอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะเกิดอาการของอารมณ์วิปัสสนาตามลำดับ ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดรู้กับอาการกายส่วนใด เจริญสติบรรพไหนก็ตาม (ไม่ว่าจะเป็นอานาปานสติ ตามรู้ลมหายใจ กายคตาสติ ตามรู้อิริยาบถ) จุดสตาร์ทต่างกัน แต่เมื่อขึ้นสู่เส้นทางอารมณ์กรรมฐานได้แล้ว ก็จะเหมือนกัน ดังนี้



๑. ช้าก็รู้

๒. เร็วก็รู้

๓. เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม (สัพพะกายะปฏิสังเวที)

๔. เกิดความเอิบอิ่มใจ (ปีติปฏิสังเวที)

๕. เกิดความสุขในขณะเคลื่อนไหวกาย (สุขะปฏิสังเวที)

๖. รู้ว่าจิตที่ปรุงแต่งสงบระงับแล้ว (จิตตะสังขาระปฏิสังเวที)

๗. รู้ว่าไม่ปรุงแต่ง (จิตตะปฏิสังเวที)

๘. รู้ว่าดับความปรุงแต่งให้สงบระงับอยู่ (ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง)

๙. รู้จิตในขณะเคลื่อนไหวด้วย (จิตตะปฏิสังเวที)

๑๐. จิตจะเกิดปราโมทย์ (อภิปปะโมทะยัง จิตตัง)

๑๑. มีสมาธิตั้งมั่น (สมาทะหัง จิตตัง)

๑๒. เกิดการปล่อยวาง (วิโมจจะยัง จิตตัง)

๑๓. เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจา)

๑๔. ความจางคลาย (วิราคา)

๑๕. ความดับไม่เหลือ (นิโรธา)

๑๖. ความสลัดคืน (ปฏินิสสัคคา)

และเพื่อความกระจ่างและเป็นการสร้างความมั่นใจในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอนำข้อความในตำราพระไตรปิฎกมาชี้แจงประกอบไว้บางส่วน ดังนี้



สติเป็นไปในกายเปรียบเหมือนมหาสมุทร

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มหาสมุทรนั้นเกิดมาจากน้ำน้อยๆ ที่ไหลลงรวมกันในทะเล สติที่เป็นไปในกาย ที่ผู้ใดได้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังกุศลธรรมทั้งหลายที่เป็นไปในส่วนแห่งการรู้แจ้ง ผู้นั้นย่อมสามารถหยั่งรู้สัมผัสได้" (เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๕๕)

สติที่เป็นไปในกายทำอะไรได้บ้าง

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่เจริญแล้ว ทำให้ต่อเนื่องได้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อเกิดการสังเวช เป็นไปเพื่อประโยชน์อันใหญ่ เพื่อความเกษมจากโยคะ เพื่อสติสัมปชัญญะ เพื่อญาณทัศนะ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อทำให้แจ้งซึ่งวิชชาและวิมุติ ธรรมอย่างหนึ่งอันนั้นคือ สติที่เป็นไปในกาย" (เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๕๕)

อานิสงส์ของการเจริญสติที่เป็นไปในกาย

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ จิตก็สงบ วิตกวิจารก็ระงับ ธรรมที่เป็นในส่วนแห่งการเกิดวิชชาทั้งหลายก็เจริญเต็มที่ ธรรมอันนั้นก็คือ สติที่เป็นในกาย"

"เมื่อเจริญสติรู้กายให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมจักไม่เกิด ส่วนที่เกิดแล้วก็สลัดละทิ้งได้ และกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจักเกิดขึ้น ส่วนที่เกิดแล้วก็เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น"



"เมื่อเจริญสติที่เป็นในกายดีแล้ว อวิชชาอันบุคคลนั้นย่อมละได้ และวิชชาย่อมเกิดขึ้น ความถือตนถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ก็ย่อมละทิ้งได้ แม้อนุสัยคือกิเลสอย่างละเอียด ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานทั้งหลาย ย่อมถูกถอนออกได้แม้กระทั่งราก สังโยชน์อันเป็นกิเลสที่ผูกมัดใจไว้กับภพทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติที่เป็นไปในกายดีแล้ว ก็ย่อมละได้"

"เมื่อเจริญให้มากแล้วซึ่งสติเป็นไปในกาย ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานในปัญญา เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน สภาพดับสนิทโดยไม่มีเชื้อเหลือ"

"อเนกธาตุปฏิเวธ คือการตรัสรู้ตลอดธาตุเป็นอเนก นานาธาตุปฏิเวธ คือการตรัสรู้ในธาตุทั้งปวง นานาธาตุปฏิสัมภิทา คือปัญญาแตกฉานในธาตุต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นเมื่อเจริญสติที่เป็นไปในกาย"

"เมื่อเจริญทำให้มากแล้วซึ่งสติเป็นไปในกาย ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา เพื่อความเจริญของปัญญา เพื่อความบริบูรณ์ของปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก มีปัญญากว้างขวาง มีปัญญาเต็มที่ มีปัญญาลึกซึ้ง มีปัญญาไม่มีขอบเขต มีปัญญาเสมือนแผ่นดิน มีปัญญารวดเร็วว่องไว เป็นผู้มีความบันเทิงด้วยปัญญา มีไหวพริบปัญญากล้า เป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส" (เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๕๗, ๕๘)





อานิสงส์ของการมีสติระลึกรู้กาย (๑) มี ๘ อย่าง

๑. ทำให้เกิดการตื่นตัว รู้ตัวอยู่เสมอ ไม่เผลอ
๒. ไม่มีการเสียใจกับสิ่งที่เป็นอดีตหรืออนาคต
๓. สลัดหรือตัดความคิดปรุงแต่ง (รู้เท่าทัน) ไม่ให้ลุกลามจนเป็นทุกข์
๔. เป็นบ่อเกิดแห่งธรรมทั้งหลาย เช่น ขันติ เมตตา จาคะ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น
๕. คุ้มครองป้องกันจิตจากการครอบงำของนิวรณ์ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน
๖. เป็นญาณปัญญาของวิปัสสนา
๗. เกิดปัญญาสิ้นสงสัยในปัญหาอภิปรัชญาทั้งหลาย เช่น ชาตินี้ชาติหน้า ชีวิตก่อนเกิดหลังตายมีหรือไม่มี ตายแล้วไปไหน ฯลฯ
๘. สติว่องไวผ่องใสสมบูรณ์ถึงที่สุด ทำให้รู้วิธีตาย รู้ช่วงเวลานาทีที่จะดับจิตก่อนตาย





อานิสงส์ของการมีสติระลึกรู้กาย (๒) มี ๑๐ อย่าง (มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ๑๔/๑๙)

๑. อดทนต่อความยินดียินร้ายได้
๒. ครอบงำความกลัวได้
๓. อดทนต่อเวทนาร้อนหนาว ถ้อยคำว่ากล่าวล่วงเกินได้
๔. ได้ฌาน ๔ ตามปรารถนา
๕. ได้อิทธิวิธิ แสดงฤทธิ์ได้
๖. ได้หูทิพย์
๗. ได้เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่นได้
๘. ระลึกชาติได้
๙. ได้ตาทิพย์ เห็นการเกิดดับในขันธ์ ๕
๑๐. ทำลายอาสวะให้สิ้นได้



อานิสงส์ของการเจริญสติ ด้วยการเดินจงกรม ๕

๑. อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. อดทนต่อความเพียร
๓. มีอาพาธน้อย
๔. อาหารที่บริโภคย่อยสลายดี
๕. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่นาน



สติที่เป็นไปในกายกับอมตะ

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดไม่ได้บริโภคสติที่เป็นไปในกาย ผู้นั้นไม่ได้บริโภคอมตะ ผู้ใดได้บริโภคสติที่เป็นไปในกาย ผู้นั้นได้บริโภคอมตะ ผู้ใดไม่เกี่ยวข้องกับสติที่เป็นไปในกาย ผู้นั้นไม่ชื่อว่าได้เป็นผู้เกี่ยวข้องกับอมตะ" (เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๕๐)

พุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น เป็นพระสูตรที่ใหญ่มาก ในเนื้อหาเป็นการรวบรวมวิธีการเจริญสติวิปัสสนาเอาไว้ สำนักกรรมฐานทุกแห่งมักอ้างอิงพระสูตรนี้เป็นฐานข้อมูลการปฏิบัติ เช่นเดียวกับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้มีปรากฏในพระสูตรนี้ด้วย ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้มีสติระลึกรู้กาย ๖ ลักษณะ แต่ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะลักษณะที่ ๒ และ ๓ เท่านั้น

"ลักษณะที่ ๒ ว่าด้วย การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถใหญ่ หรืออิริยาบถหลักของกาย (อิริยาบถบรรพ) ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน"

"ลักษณะที่ ๓ ว่าด้วย การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถย่อย (สัมปชัญญะบรรพ) ได้แก่ การเดินหน้า การถอยหลัง การแล การเหลียว การคู้ การเหยียดอวัยวะ การสวมใส่เครื่องนุ่งห่ม การจับถือภาชนะ การกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้มรส การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การไป การหยุด การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง ให้ระลึกรู้ในอาการเฉยๆ ไม่ให้ปรุงแต่งหรือสำคัญมั่นหมายในอาการ



ว่าเป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อย่าให้ตัณหาและทิฏฐิเข้ามาอาศัยจิตนี้เกิด... เช่นนี้ชื่อว่าเห็นกายในกายอยู่" (ทีฆนิกาย มหาวัคค์ ๑๐/๙)

ที่กล่าวมาทั้งหมดก็พอจะสรุปให้เข้าใจได้ง่ายๆ ว่า กายกับจิตนี้เป็นฐานของการกำหนดรู้ เป็นก้อนทุกข์หรือก้อนธรรมที่เราต้องมาเฝ้าดูให้รู้แจ้ง **หากมีสติกำหนดรู้ตรงไหนเมื่อใด ตรงนั้นก็เป็นฐานของสติเมื่อนั้น อิริยาบถหรืออวัยวะใดในร่างกายนี้ ไม่มีอะไรที่จะไม่เป็นฐานของกรรมฐาน (ที่ตั้งการระลึกรู้) ได้เลย *"จงเป็นผู้แยบคายในการศึกษาปฏิบัติ แล้วเราจะไม่ถูกจัดให้กลายเป็นตาบอดคลำช้าง เกิดเป็นคนเห็นธรรมไม่ได้ คล้ายตาบอดถาวร"***



พยายามทำ...สู่พยานพุทธ

สถิติมีไว้ทำลาย... คติธรรมของนักกีฬา

ธรรม (ทฤษฎี) ทั้งหลายมีไว้เพื่อพิสูจน์... คติธรรมของนักปฏิบัติ

สิ่งที่มี เรากลับไม่เห็น สิ่งที่เราอยากเป็น กลับไม่มี (จริง)

ทุกชีวิตเกิดมาไม่ต้องการมีทุกข์ แต่เราไม่รู้แจ้งชัดว่าทุกข์นั้นคืออะไร เหตุมาจากไหน ความไม่มีทุกข์คืออย่างไร ถ้าจะเข้าถึงต้องทำอย่างไร นี่เป็นทฤษฎีอยู่ในรูปของปรัชญา แต่เมื่อมาสู่การปฏิบัติก็กลายเป็นศาสนาไปทันที ตัวศาสนาที่แท้จริงจึงอยู่ที่การกระทำ มิใช่คำพูด การเปิดเผยจิตใจตน ค้นหาสัจจะจากธรรมชาติภายใน



ไม่ว่าจะเป็นทุกข์กายหรือทุกข์ใจ และคำตอบที่ได้จะเป็นวิทยาศาสตร์ เป็นสัจจะอย่างแท้จริง

ทฤษฎีสัจนิยม ได้รับการพิสูจน์จากสาวกพุทธะมานับไม่ถ้วน ต่างก็เห็นเป็นหนึ่งเดียวว่า ทุกข์กายทำได้แค่บำบัดบรรเทา กายนี้ไม่มีจริงเป็นสิ่งที่ธรรมชาติให้กู้ยืมมา เมื่อถึงเวลาหรือใช้ผิดกฎกติกาเขาก็เอาคืน การทุ่มเทชีวิตอุทิศให้กับการดูแลรักษาอาการกาย ขวนขวายสร้างเหตุปัจจัยให้ได้เวทนามาเสวย แสวงหาเหยื่อมาป้อนให้กับตัณหา ซึ่งนับวันมันมีแต่จะโตขึ้น ปากก็กว้างท้องก็ใหญ่ ใจก็อยาก ถมเท่าไรไม่รู้จักเต็ม ทะเลไม่อิ่มด้วยน้ำ คนบ้ากามหรือจะอิ่มตัณหา คนมีปัญญาจะเห็นแจ้งได้ในเรื่องนี้ การหลงยึดติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ไปวันๆ นับว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิโดยแท้

ธรรมะคือชีวิต หากยังมีชีวิตการศึกษาก็เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ผู้ปฏิบัติธรรมคือผู้ศึกษาชีวิตจากภายในโดยตรง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายนอก มีก็ได้ไม่มีก็ได้ ความทุกข์ไม่ได้เลือกจนรวย พร้อมไม่พร้อม เอาไม่เอา ไม่ว่าหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ โยมหรือพระ ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ ธรรมะเกิดขึ้นได้ไม่เลือกกาลเวลา และอุปกรณ์การศึกษาและวิจัยก็มีไว้พร้อมแล้ว

อีกอย่างหนึ่งที่อยากจะกล่าวถึงก็คือเรื่องของปัญญา ในความเป็นจริงปัญญาแท้จะไม่มีการแบ่งแยกว่าเป็นทางโลกหรือทางธรรม เพราะปัญญาก็คือปัญญา เป็นเครื่องมือนำสู่การแก้ทุกข์ ที่สุดของทุกข์ก็คือสัมมาวิมุติหลุดพ้นตามหลักอริยธรรม คนมีปัญญาน้อยก็ดับทุกข์ได้น้อย มีมากก็ดับทุกข์ได้มาก ไม่มีปัญญาเลย ก็หลงติดอยู่กับกาย หลงเพลินอยู่กับโลก อยู่กับโลกไม่มีปัญญา



เห็นโลก อยู่กับทุกข์ไม่เห็นแจ้งในทุกข์ แล้วจะชื่อว่ามีปัญญาได้อย่างไร ***"รู้ว่าสังขารนี้ล้วนเป็นของไม่เที่ยง แต่พฤติกรรมยังเถียงกับสัจธรรมนั้นหาใช่บัณฑิตไม่"***

การเดินตามรอยธรรมของชีวิตหนึ่งๆ ไปสู่สถานที่ที่มารตามไม่ถึง นี่คือผู้เข้าถึงศักยภาพแห่งปัญญาที่สมบูรณ์แบบของมนุษย์ ปัญญาที่ยกระดับความรู้สึกไปสู่ความรู้แจ้ง *"ความทุกข์ไม่มีในใจ แต่มันเข้ามาอยู่ได้อย่างไรต้องศึกษาให้รู้ หากไม่รู้มันจะยิ่งได้ใจเราไปย่ำยี ธรรมชาติชนิดนั้นมันคืออะไร เราจะอยู่ในฐานะ ผู้รู้ ผู้เห็น ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้ไหม เราไม่เป็นทุกข์กับอาการที่มันเป็นได้หรือไม่ สิ่งที่อยู่เบื้องหลังหรือขั้นตอนสุดท้ายของการค้นพบนั้นคืออะไร ค้นพบได้โดยวิธีใด และใช้ความพยายามมากน้อยแค่ไหน"*

การปฏิบัติธรรมเป็นการค้นหาปัญญาที่มีในธรรมชาติของจิต ปัญญาที่จะเกิดการบูรณาการต่อชีวิตโดยตรง **พุทธธรรมที่แท้จะไม่มีคำว่าประยุกต์ใช้ คนที่ไม่เข้าถึงธรรมจะไม่มีธรรมให้อาศัยใช้ เราไม่ได้แสวงหาในสิ่งที่ไม่มี แต่หาปัญญาที่รู้แจ้งว่าไม่มีต่างหาก** ต้องการปัญญาไปทำลายอวิชชาที่เป็นต้นเหตุให้จิตคิดว่ามี

"หากยังมีผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบตามธรรมวินัยนี้แล้วไซร้ โลกนี้จะไม่ไร้พระอรหันต์"

"ชีวิตที่รู้แจ้งสัจธรรมในค่ำคืนเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่รู้ที่เป็นอยู่ได้ร้อยปี"

"ชีวิตอยู่ได้ร้อยปี จะไม่มีแก่นสารอันใด หากไม่เห็นแจ้งการเกิดดับในขันธ์ ๕ "



"เราละนิวรณ์ ๔ ประการได้แล้ว จึงเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรมอันปลอดโปร่งจากกิเลสเครื่องผูกมัดร้อยรัดทั้งหลาย มองดูกายทั้งหมดคือภายนอกและภายในด้วยญาณทัศนะ เห็นก็แต่ความว่างเปล่าอยู่อย่างนั้น"

"ภิกษุณีติสสา... เธอจงปฏิบัติแต่ในข้อที่ควรศึกษา จงเอาชนะกิเลสเครื่องผูกมัดให้ได้ จงเปลื้องตนออกเสียจากเครื่องผูกทั้งหลาย ทำลายเสียได้ซึ่งอาสวะ ไปไหนก็จะไม่ทุกข์ร้อน"

"ภิกษุณีแก่รูปหนึ่ง... แม้จะแก่ เที่ยวบิณฑบาตอยู่ได้ด้วยไม้เท้าเก่าๆ มีกำลังน้อย เนื้อตัวก็สั่นเทา ล้มลงก็หลายครั้ง จึงยังปัญญาได้เห็นโทษของกาย ขณะที่จิตเราก็เกิดการหลุดพ้นได้ในระหว่างนั้นเช่นกัน"

"เราได้ออกจากที่พักในตอนกลางวันบนเขาคิชฌกูฏ ได้เห็นช้างข้ามแม่น้ำ เจ้าของช้างพูดว่า จงส่งเท้าเจ้ามา ช้างก็เหยียดเท้าให้ เขาก็ขึ้นขี่ช้างแล้วก็พาข้ามน้ำ... เราเห็นช้างเป็นสัตว์ใหญ่ ยังถูกทำให้อยู่ในอำนาจของมนุษย์ได้ ดังนั้นเราจึงได้มุ่งสู่ที่สงัด เพื่อทำจิตนี้ให้ตั้งมั่น เราได้บรรลุบทอันเกษมนั้นแล้ว จบสิ้นบทเรียนบทศึกษาเพื่อชีวิตแล้ว จิตนี้จึงไม่ต่างอะไรจากช้างที่ฝึกได้จนนิพพานแล้วนั่นเอง"

มีหลากหลายคติพจน์ ทั้งของพระพุทธองค์ ทั้งพระสาวกเถระ เถรี พระเถรเณรชี ทั้งในอดีตและที่มีในปัจจุบัน ต่างเอาผลการกระทำออกมายืนยันเป็นพยาน ด้วยการประจักษ์แจ้งต่อภาวะการดับทุกข์ว่ามีอยู่จริง เข้าถึงได้ในขณะที่มีชีวิตอยู่นี้ แต่การจะรู้ยากหรือง่าย ขึ้นอยู่ที่อินทรีย์ของแต่ละบุคคลว่าพร้อม



เพียงใด บางคนปฏิบัติง่ายรู้ได้ง่าย บางคนปฏิบัติง่ายไม่ค่อยมีปัญหา แต่รู้แจ้งได้ยาก บางคนปฏิบัติยากแต่ก็รู้ได้เร็ว คือเอาจริงเอาจัง ครั้งแรกครั้งเดียวก็รู้แจ้ง ต่างจากในรายบุคคลที่ปฏิบัติก็ยากลำบาก เวทนาทั้งกายและจิตหลั่งไหลมายังกะห่าฝน ต้องอดทน ทำไม่รู้กี่รอบ กี่คอร์ส กี่เดือน กี่ปี กว่าจะรู้ได้ ลำบากมากๆ

สาวกเหล่านี้มีต่างเชื้อชาติศาสนา ภาษาและวัฒนธรรม หลากหลายชนชั้นวรรณะ สาขาอาชีพ เพศ วัย บางคนถึงกับทิ้งบ้านเรือนเพราะเห็นว่าเป็นความสะดวกต่อการฝึกตน ***"สละทิ้งเพื่อแสวงหาสิ่งที่ดีกว่า"*** *จะพายเรือที่ถูกล่มโซ่คงวกวนจมอยู่กับที่ หรือเหมือนไม้ที่แช่อยู่ในน้ำ บุคคลผู้ประสงค์จะได้ไฟที่หาได้จากไม้นั้นคงไม่ใช่ในฐานะจะมีได้*






“
ก้าวย่างอย่างผู้รู้
เป็นอยู่อย่างเรียบง่าย
ใช้จ่ายชีวิตเพื่อธรรม
เหนือบุญบาปกรรมทำตนพ้นทุกข์
”

๕
ตัวอย่างพระสาวก ที่เจริญกายคตาสติ:
การบรรลุธรรม...สิ่งที่เป็นไปได้ทุกอิริยาบถ

ท่านเป็นลูกพี่ลูกน้องกับพระพุทธเจ้า บวชแล้วได้เป็นยอดพุทธ-อุปัฏฐาก ในธรรมเทศนาของท่าน (สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค ๑๗/๑๒๘) ที่ได้แสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย มีใจความว่า ท่านรู้ธรรมเห็นธรรม เพราะการได้ฟังธรรมจากพระปุณณมันตานีบุตร หลานชายของหลวงตาโกณฑัญญะ ความประทับใจซาบซึ้งนี้ ได้เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยที่บวชเป็นพระใหม่ๆ

"อานนท์ ความคิดที่ว่าเรามีเราเป็น มันเกิดมีขึ้นเพราะเรามีอุปาทานในขันธ์ ๕ ยึดถือในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เหมือนเช่นชายหนุ่มหญิงสาวที่รักการแต่งตัว ส่องดูเงาหน้าตัวเองในกระจก ไม่ได้มองด้วยใจเฉยๆ แต่จะมองด้วยความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นใบหน้าของเรา ความคิดว่ามีเราเกิดขึ้นเพราะความยึดถือ หากไม่มีอุปาทาน ความคิดก็ไม่มี..."



แม้กาลปรินิพพานของพระพุทธองค์ จะผ่านล่วงเลยไปแล้วก็ตาม ท่านพระอานนท์ก็ยังขะมักเขม้นปรารภความเพียร เพื่อการทำให้แจ้งซึ่งที่สุดแห่งทุกข์อย่างไม่ลดละ และในคืนนั้นเองเมื่อเห็นว่าเหน็ดเหนื่อยกับการประกอบความเพียรพอสมควรแล้วและเพราะถึงเวลาการจำวัดแล้วด้วย ขณะที่กำลังเอนตัวลงนอนศรีษะยังไม่ถึงพื้น เท้าก็ถูกยกขึ้นจากพื้นแล้ว ท่านก็เกิดการรู้แจ้งถึงซึ่งความสมบูรณ์แห่งสติ ดับอาสวะได้ในระหว่างนั้น เป็นพระอรหันต์ผู้บรรลุธรรมที่ไม่ได้อยู่ในอิริยาบถสี่ แต่อยู่ในระหว่างไม่ใช่ยืน เดิน นั่ง หรือนอน อันใดอันหนึ่ง



ดูกายเห็นเวทนา...พาทะลุถึงจิต

(พระอุปติสสะ)

นามเดิมคืออุปติสสะ แต่ใครๆ ชอบเรียกว่าสารีบุตร เดิมเป็นลูกศิษย์ของสัญชัย (เป็น ๑ ใน ๖ ของครูผู้มีชื่อเสียงสมัยนั้น) ท่านเกิดเลื่อมใสในปฏิปทาของพระอัสสชิ ซึ่งเป็นสาวกรุ่นแรกเป็น ๑ ใน ๕ ของปัญจวัคคีย์ และได้ฟังธรรมโดยย่อความว่า ***"ผลเกิดจากเหตุ เหตุเกิดมาจากใจ หากดับเหตุได้ก็ไม่ส่งผล ครูศากยะมีปกติกล่าวพร่ำสอนข้าพเจ้าเช่นนี้"*** ท่านได้เกิดดวงตาเห็นธรรม มีความเข้าใจอย่างสุดซึ้ง และได้นำความรู้นั้นไปบอกแก่เพื่อน คือพระโมคคัลลานะ พร้อมกับชักชวนกันมาบวชในศาสนาของพระโคดม



ขณะที่ท่านทำหน้าที่เป็นผู้อุปัฏฐาก ถวายงานพัดให้พระพุทธ-องค์ ในขณะที่ทรงกำลังแสดงธรรมชื่อ ***“เวทนาปริคคหสูตร”*** แก่ทีฆนขปริพาชก ผู้เป็นหลานชายของตนอยู่นั้น ทำงานไป พัดไป กำหนดรู้ไป ขณะนั้นเองจิตก็รวมตัวเป็นหนึ่ง เกิดการสว่างโพลงภายใน บรรลุที่สุดแห่งธรรม เป็นอรหันต์ขีณาสพได้ในชั่วอึดใจนั้นเลย



ดับง่วงได้...ทลายถึงอวิชชา

(พระสารีบุตร)

ท่านนี้เป็นเพื่อนกับพระสารีบุตร ออกบวชในคราวเดียวกัน แต่ได้ปลีกตัวไปทำความเพียรอยู่ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แต่เมื่อปรารภความเพียรแล้ว พยายามแล้วแต่กลับไม่ได้อารมณ์ จิตไม่เป็นสมาธิพอจะเกิดยถาภูตญาณได้ มีแต่หลับกับง่วง เมื่อพระพุทธองค์มาสอบอารมณ์ จึงได้ทรงแนะวิธีแก้ง่วงให้ท่านพระโมคคัลลานะ ๘ วิธี คือ

๑. หากจำอะไรได้ในขณะที่กำลังง่วง ให้นึกถึงสิ่งนั้นให้มาก ความง่วงก็จะหาย

๒. หากยังไม่หาย ให้พิจารณาธรรมที่ได้ยินได้เรียนมานั้น ความง่วงก็จะหาย

๓. หากยังไม่หาย ให้สาธยายท่องบ่นภาษิต หรือข้อธรรมอันใดอันหนึ่งก็ได้ให้ชัด ความง่วงก็จะหาย

๔. หากยังไม่หาย ให้ใช้อะไรก็ได้ ยอนเข้าไปในรูหูสักครู่ ความง่วงก็จะหาย



๕. หากยังไม่หาย ให้ไปเอาน้ำล้างหน้าล้างตา มองไปไกลๆ เหลียวดูทิศทั้งสี่ ความง่วงก็จะหาย

๖. หากยังไม่หาย ให้ระลึกถึงความสว่าง *"อาโลกสัญญา"* บอกกับตัวเองว่านี่มันกลางวันนะ มันสว่างแล้ว จะง่วงไปถึงไหน ไม่อายตัวเองก็อายเทวดาผีสางนางไม้บ้างสิ ความง่วงก็จะหาย

๗. หากยังไม่หาย ให้เดินจงกรมกระทืบเท้าแรงๆ เร็วๆ ไวๆ กลับไปกลับมา ความง่วงก็จะหาย

๘. หากยังไม่หาย ไม่ไหวแล้วจริงๆ ก็ให้นอนในท่าสีหไสยาสน์ นอนตะแคงด้วยการมีสติระลึกอยู่เสมอว่า จะไม่แสวงหาความสุขจากการนอน พักสักครู่แล้วลุกกลับขึ้นมาปรารภความเพียรต่อไป

ตรงนี้หากสติมีมากพอ ให้ดูเวทนาความพอใจไม่พอใจที่เข้าไปเสพคุ้นอยู่กับความง่วงนั้นเลย ดูว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างไร แยกตัวง่วงกับตัวอยากออกจากกันให้ได้ อย่าให้มันเชื่อมถึงกัน ให้เห็นแจ้งจริงๆ ว่าความง่วงที่มันเป็นทุกข์และไม่มีตัวตนจริงๆ นั้นอาการมันเป็นเช่นไร เมื่อท่านได้อุบายธรรมมาแล้ว ความเพียรพยายามอันงามนั้น ก็ส่งผลให้ทะลุถึงความสิ้นสุดแห่งพรหมจรรย์ได้ในเวลาต่อมา หลังอุปสมบทได้เพียง ๗ วันเท่านั้น

ความจริงแก้ง่วงได้ไม่ใช่สิ้นทุกข์ แต่เผอิญความทุกข์ของท่านมันอยู่ตื้น มันมาติดอยู่กับความง่วง ทะลุง่วงได้ก็ทลายรังอวิชชาเสร็จสรรพไปเลย ตรงนี้จะเห็นได้อีกอย่างหนึ่ง คือ เรื่องของธรรมะนั้นไม่จำเป็นต้องฟังอะไรให้ลึกซึ้งก็ได้ สำคัญอยู่ที่การเอาทุกข์ออกจากจิตในปัจจุบันขณะเท่านั้น คำสอนของพระพุทธองค์เป็นขณิกวาทธรรมะคือใช้การเข้าถึงธรรมคือการทะลุสู่ความว่างภายในใจ



ความหลงลืม....
ไม่ใช่อุปสรรคการรู้แจ้ง

(พระจูฬปันถก)

เพราะท่านเป็นกำพร้า ไม่มีคนดูแล เมื่อพี่ชายบวชก็จึงออกบวชตามพี่ชาย แม้ว่าท่านเองเป็นคนความจำไม่ดี แต่มีความซื่อตรงและความอ่อนโยน ไม่ติดอารมณ์ใครง่ายๆ ไม่แบกคำพูดหรือการกระทำของใครๆ คนที่ความจำหรือสัญญาไม่ดีกับคนที่ไม่มีปัญญานั้นต่างกัน การเข้าถึงวิปัสสนาปัญญา ไม่ได้ใช้ความคิดความจำมากมายแต่ประการใด เพียงแค่จำได้บ้าง รู้เรื่องในสิ่งที่พูดให้ทำก็พอ แต่ที่สำคัญคือการทำสติความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องทุกขณะ จนเป็นสมาธิรู้เท่าทันความคิด ก็จะเกิดปัญญาเห็นแจ้งขึ้นมาเองด้วยความที่เป็นผู้มีความจำไม่ดี กอปรกับความเป็นคนขี้เล่นของท่านด้วยซึ่งเป็นธรรมดาของคนสมาธิสั้น จึงมักเป็นที่รังเกียจของหมู่คณะท่านถูกตราหน้าว่า “เป็นคนไม่เอาไหน” ท่านถูกพระพี่ชายบอกให้ออกจากวัดสิกขาลาเพศไปเสีย แต่เดชะบุญท่านได้พระพุทธองค์มาโปรด พระองค์ได้สอบถามพร้อมให้กำลังใจ ***“เธอเองไม่ใช่คนไม่มีปัญญา เธอเองก็สามารถทำอย่างที่คนอื่นทำได้เช่นกัน คนอื่นบรรลุได้ เธอก็บรรลุได้ ขี้หลงขี้ลืม แต่อย่าขี้เล่นแล้วจะเห็นธรรม เพียงแต่ให้เริ่มทำในสิ่งที่เธอคิดว่าทำได้ก่อนเท่านั้นเอง”***

พระพุทธเจ้าได้ให้ไม้กวาดแก่พระจูฬปันถกเอาไปทำความสะอาดบริเวณภายในวัด ในขณะที่กวาดไปก็ให้มีสติรู้ตัวไปด้วยหรือจะบริกรรมไปด้วยก็ได้ แต่ในใจให้นึกถึงกิริยาที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้ **ความตั้งใจรู้ ส่งสู่ความตั้งใจทำ** จิตก่อเกิดเป็นสมาธิรู้ตัวอยู่

กับปัจจุบันขณะ จนกลายเป็นความรู้แจ้งสว่างโพลงขึ้นมาภายในจิต ท่านเกิดการสัมผัสชีวิตใหม่ที่หาได้ในร่างเดิม ณ ปัจจุบันนั้นเทียว



เตี้ยค่อม...แต่ปัญญาไม่ได้ตีบตัน

(พระลกุณฏกภัททิยะ)

ท่านเป็นบุตรชายเศรษฐีในเมืองสาวัตถี แต่เป็นชายหนุ่มที่มีรูปร่างเตี้ยค่อม เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว เกิดความศรัทธาเลื่อมใสใคร่บวชแสวงหาธรรม *(ไม่ใช่บวชหาญาติโกโหติกาที่ตายไปแล้ว หรือบวชเพราะอกหัก หลักลอย คอยงาน สังขารโทรม)* ได้เข้าฝึกฝนอยู่ในสำนักของพระสารีบุตร หลังจากได้บรรลุธรรมขั้นต้นแล้ว พระสารีบุตรได้แนะนำให้ท่านเจริญกายคตาสติให้มาก มีสติระลึกรู้ความเป็นไปในกายอยู่เสมอ อย่าเพิ่งไปสนใจความคิด

และเช้าวันหนึ่ง ขณะที่ท่านกำลังเดินภิกขาจารบิณฑบาตอยู่นั้น ก็พอดีสวนทางกับเศรษฐีนักท่องราตรี ผู้หอบหิ้วเอาโสเภณีขับขี่รถม้ามาด้วยกัน จะเป็นด้วยฤทธิ์แห่งความเมาหรือความคึกคะนอง ทั้งสองต่างพากันหัวเราะขบขันในความเป็นพระเตี้ยค่อมของท่าน

แต่เมื่อพระลกุณฏกภัททิยะมองไปที่ใบหน้าของคนทั้งสอง กลับไม่เห็นมีคำเยาะเย้ยอันใดเข้ามาเสียดแทงค้างคาอยู่ในใจเลย เห็นแต่ฟันที่ขาวราวกระดูกเต็มอยู่ในปาก อารมณ์กรรมฐานของท่านเกิดความแนบแน่นสู่กัมมนิโยภาวะทันที ทั้งสองคนได้กลายมาเป็นอุปกรณ์อารมณ์วิปัสสนาของพระไปแล้ว เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติแห่งก้อนทุกข์ที่มันขยับไปมาเท่านั้น ณ จิต



นั้นเอง ได้เกิดญาณทัศนะรู้แจ้งในนามธาตุ รู้ซึ้งถึงการเกิดดับที่สัมผัสได้ในภายใน ส่งจิตนี้เข้าถึงสถานะของอนาคามีผล อาศัยท่านพระสารีบุตรชี้แนะอีกไม่นานก็ได้บรรลุที่สุดของพรหมจรรย์



รู้ได้..แม้ไร้คำอธิบายเหตุผล

(พระมหากัสสปะ)

นับว่าเป็นอเสขะบุคคลในสมัยครั้งพุทธกาลที่มีอายุยืนยาวนานถึง ๑๒๐ ปี ท่านนิพพานหลังพระพุทธองค์ พระมหาเถระผู้เป็นประธานงานถวายพระเพลิงพระพุทธสรีระ ภาพลักษณ์ของท่านคือมักน้อย สันโดษ ชอบอยู่คนเดียว งดข้องเกี่ยวคลุกคลีกับหมู่คณะอยู่ป่าช้าเป็นวัตร นุ่งห่มเฉพาะเศษผ้าที่หาได้ ไม่รับกิจนิมนต์ฉันในบาตรเป็นวัตร ฉันเฉพาะอาหารที่บิณฑบาตได้เท่านั้น เป็นผู้เคร่งในสมาทานธุดงค์ เป็นพระต้นแบบของสายธุดงควัตรจวบจนปัจจุบัน

ท่านเข้าสู่ธรรมวินัยนี้ด้วยการสมาทานโอวาท ๓ ข้อ จากพระศาสดา ซึ่งถือกันว่าเป็นวิธีการให้อุปสมบทแก่ท่านไปในตัวด้วย คือ

๑. เมื่อเข้าสู่ธรรมวินัยนี้แล้ว ท่านเองต้องมีหิริโอตตัปปะต้องเคารพยำเกรง รู้จักให้เกียรติกันและกันตามอาวุโส ทั้งในภิกษุผู้เก่าและผู้ใหม่ ไม่อวดกล้ามชูงวง ไม่ยกตนข่มท่าน อวดรู้ดูถูกผู้อื่น

๒. จงฟังธรรมข้อใดข้อหนึ่งด้วยความเคารพ ฟังให้แจ่มแจ้งในเนื้อหาโดยตลอด อย่าลุกไปเสียในระหว่าง อย่าได้นึกเดาเอาเอง

๓. ให้เจริญกายคตาสติ ระลึกรู้กาย อย่ายึดติดในฌาน



หลังจากอุปสมบทแล้วไม่นาน ได้ออกปลีกวิเวกบำเพ็ญเพียรอยู่ตามลำพังก็บรรลุธรรมาภิสมัย ว่ากันว่าท่านได้บรรลุธรรมขณะที่พระพุทธองค์ชูดอกบัวขึ้นให้ภิกษุทั้งหลายดู ตอนนั้นแหละที่ท่านเกิดประจักษ์แจ้งที่สุดของทุกข์นี้ เป็นการสอนที่ปราศจากคำพูด เป็นการสอนแบบเซน พระมหากัสสปะนี่แหละที่เป็นต้นตำรับบิดาแห่งนิกายเซน



เอาทุกข์ แลกธรรม...ทำไมจะทำไม่ได้

(พระโสณโกฬิวิสะ)

หนุ่มบุตรชายเศรษฐีเมืองจัมปา ผู้มีฝ่าเท้าพิสดารไม่เหมือนใคร สีแดงดั่งดอกชบา และมีขนสีนิลขึ้นตามฝ่าเท้า ฝ่าเท้าอ่อน ไปไหนต้องนั่งเกี้ยว มีโอกาสได้เข้าเฝ้าพระเจ้าพิมพิสารเพราะพระองค์มีพระประสงค์ทอดพระเนตรฝ่าเท้าจริงเท็จตามคำร่ำลือ และทรงอนุญาตให้ท่านเข้าร่วมรับฟังธรรมจากพระพุทธองค์ในวันนั้นด้วย เกิดความเลื่อมใสและได้อุปสมบทเพื่อประพฤติพรหมจรรย์ค้นหาที่สุดทุกข์ ที่ที่ไม่มีการเกิดการตาย

ท่านได้ปรารภความเพียร เจริญภาวนาด้วยการเดินจงกรมจนเท้าพอง เท้าแตกทะลุเลือดไหล แต่ก็ไม่มีวี่แววปรากฏว่าจะได้เห็นธรรม มีแต่เวทนาที่นับวันจะมีความรุนแรงมากขึ้น เป็นเช่นนี้ระยะเวลานานพอสมควร พระพุทธองค์จึงทรงเสด็จไปให้กำลังใจ พระองค์อนุญาตให้ใส่รองเท้าได้ ใส่เดินจงกรมก็ได้ แต่ท่านก็ไม่ยอมรับหากว่าการอนุญาตนี้เป็นเฉพาะกิจเฉพาะบุคคล ท่านมี



ความละอายต่อหมู่คณะ ไม่อยากทำลายกฎระเบียบ เว้นไว้แต่จะทรงอนุญาตให้ใส่ได้เสมอเหมือนกันหมด พระพุทธเจ้าจึงได้อนุญาตตั้งแต่บัดนั้น

ท่าน ***"พระโสณโกฬิวิสะ"*** ได้สดับอุบายธรรมเรื่องพิณ ๓ สาย ***"หย่อนยานเกินไป เคร่งตึงเกินไป พอดีเป็นกลางๆ นี้เทียบได้กับการปฏิบัติ เธอลองพิจารณาแล้วเอาไปฝึกดู ปรับใช้ให้เหมาะสมแก่อินทรีย์ของตน เมื่อมีความเข้าใจ ทำจนถึงใจแล้ว จะทำให้ดอกบัวเบ่งบานได้ แม้ในยามแห้งแล้ง"***

ในเรื่องของอุบายธรรมที่ได้มานั้น ส่งผลให้จิตเป็นสมาธิหรือมรรคได้โดยง่าย เรื่องปฏิบัติมันทำยากก็อยู่ตรงที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งนี่แหละ รู้อย่างเดียว หลังจากนั้นมันเป็นไปเอง อุบายธรรมที่ทำให้จิตสะดุดสัจจะ ยกสถานะของตัวเองขึ้นสู่มรรคได้นั้นสำคัญนักแล จะเกิดได้ง่ายในใจของคนที่มีความซื่อตรงและอ่อนน้อมถ่อมตัว ไม่มีทิฐิมานะ

ผ้าที่สกปรกน้อย...ซักง่ายกว่า

(พระสีวลีเถระ)

เป็นอีกผู้หนึ่งที่บรรลุธรรมได้ไว และซ้ำยังบรรลุได้ตั้งแต่อายุยังน้อยๆ ก่อนที่จะบวชเป็นสามเณรเสียด้วยซ้ำ เป็นเด็กที่คลอดยาก จนมารดาต้องส่งคนไปขอพรขอกำลังใจจากพระพุทธเจ้าท่านจึงได้ถือกำเนิดเกิดขึ้นมาดูโลก ได้เรียนธรรมะกับท่านเสนาบดีแห่ง



กองทัพธรรมคือพระสารีบุตรตั้งแต่ยังเล็ก อีกทั้งสลดใจในประวัติความเป็นมาของตัวเองจึงง่ายที่จะเอนใจใฝ่อิงธรรม ได้เกิดความปลงเสียแล้วซึ่งชีวิตจึงคิดมาปลงผม

ขณะนั่งให้พระพี่เลี้ยงปลงผมเพื่อเตรียมจะบวชเป็นสามเณร **จิตก็เกิดน้อมไปเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีแก่นสารของร่างกายสังขาร จิตรวมกันเป็นหนึ่งเกิดพลังแห่งญาณทัศนะทะลุสู่โลกุตตรธรรม ข้ามพ้นภพชาติ สิ้นเชื้อการกลับมาเกิดอีก** ขณะปลงผมอยู่พอดี เราทั้งหลายรู้จักท่านในนามพระผู้สมบูรณ์ไปด้วยโชคลาภนาม **"พระสีวลีเถระ"** สังเกตดูให้ดี ความเป็นพระเกิดได้แม้อายุไม่ครบ ๒๐ ปี พระของพระพุทธเจ้ากับพระของสังคมปัจจุบันไกลกันลิบลับ

เพียงฟังอย่างใส่ใจ....ก็รู้แจ้งได้เช่นกัน

(พระเขมาเถรีภิกษุ)

เขมาผู้เป็นมเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร เธอมีรูปร่างที่สวยงามและหลงใหลในรูปสมบัตินี้เป็นยิ่งนัก วันๆ เธอจะชอบอยู่กับการแต่งตัวเสริมสร้างความงามอยู่มิได้ขาด ไม่ว่าจะเป็นผ้าฝ้าย ผ้าไหม ผ้าพรม ผ้าครามที่ทอมาจากเมืองกาสี หรือเมืองไหนๆ เธอก็ได้สวมใส่หมด แต่ข้างฝ่ายสามีกลับชอบไปวัดฟังธรรม ไปรับฟังเนื้อหาสาระความจริงเกี่ยวกับชีวิต จนได้เป็นอริยบุคคลชั้นโสดาบัน อยากให้ภรรยาเข้าใจ ได้รู้ได้เห็น และได้สมบัติที่มนุษย์เกิดมาแล้วควรจะได้บ้าง แต่นางกลับรู้สึกว่าไม่อยากไป **ภิกษุเหล่านั้นชอบพูด**



เสมอว่า *“ความสวยงามเป็นสิ่งสมมุติ เป็นภาพลวงตา เป็นมายา ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัว เป็นตนของเรา คนไหนเห็นผิดจากธรรม คนนั้นเป็นคนผิดปกติ”* นางไม่อยากไป เพราะไม่อยากได้ยินคำพูดเหล่านี้ จึงตัดสินใจว่า ไม่ไปเสียจะดีกว่า

ไม่ว่านางจะจนด้วยอุบายของสามีอย่างไรก็ตาม ในที่สุดก็ได้ไปฟังเทศน์ที่วัดเวฬุวันจนได้ นางมีความซาบซึ้งกับธรรมเทศนานั้นเป็นอย่างยิ่ง จิตเป็นสมาธิและเจริญกายคตาสติ เห็นธรรมชาติร่างกายนี้เป็นอสุภะ เริ่มลำดับได้ตั้งแต่น้อยๆ จนเติบใหญ่ แก่เฒ่าผุพัง เสื่อมสลายตายไปในที่สุด ร่างกายนี้ช่างไม่มีอะไรดีเลย จิตหดหู่ในสังขารเกิดนิพพิทาวิราคะ ยิ่งเพ่งพิศด้วยสติยิ่งเห็นความยุ่งยากที่ต้องดูแลรักษาพยาบาลธรรมชาติที่ไม่เที่ยงอันนี้ ให้คงอยู่อย่างที่เราห่วง เราต้องการ เป็นทุกข์เพราะมันไม่เป็นไปดังที่ใจเราหวัง มันเป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น เราจะไปหวังเอาอะไรกับมัน

ความที่ไตรลักษณ์ปรากฏชัดขึ้นๆ ทำให้เกิดปัญญาแว็บ เห็นการเกิดดับในจิต เข้าถึงความเป็นวิสังขารสิ้นทุกข์ได้ในขณะนั้นนั่นเอง นับว่านางเป็นอีกผู้หนึ่งที่ได้บรรลุธรรมสูงสุด ก่อนการเข้าถือเพศบรรพชิต

บัดนี้ท่านเขมาเถรีภิกษุ ได้สัมผัสกับความงามที่เป็นอมตะโดยแท้ **อาทิกัลยาณัง งามในเบื้องต้น มัชเฌกัลยาณัง งามในท่ามกลาง ปริโยสานกัลยาณัง งามในที่สุด** นับว่าเธอเป็นผู้โชคดีมีความงามอันเป็นเลิศ งามทั้งภายนอกและภายใน งามกายงามใจงามที่ไม่เปลี่ยนแปลงอีกแล้ว





กรรมเก่า...เขย่าให้รู้สึกตัว

(ภิกษุณีกีสาโคตมี)

หญิงผู้เข้าสู่ธรรมเพราะกรรมผลักจากรักวิปโยค...รักผัว รักตัว รักลูก นี่ทุกข์ทั้งนั้น แม้บวชแล้วก็ทำความเพียรให้จิตได้อารมณ์ยากมาก เหตุเพราะวิบากกรรมเก่าเข้ามาคลุกเคล้าจิตนี้อยู่เสมอ อดีตทำตนให้เป็นเช่นนี้แล้วอนาคตจะเป็นเช่นไร แต่นางไม่เคยย่อท้อ ทนต่อสู้กับวิบากขันธ์ได้ เพราะอย่างน้อยๆ นางก็เกิดสัมมาทิฏฐิบ้างแล้ว รู้และมั่นใจเลยว่าทางนี้คือทางรอด จะพ้นทุกข์ทะลุสู่ความสว่างได้ หากเดินตรงไปตามเส้นทางนี้ ***"จิตนี้ถูกกรรมเก่าถมลึกเพียงไรก็จะขุดไปให้ถึง"*** นางได้ปรารภความเพียรอยู่อย่างสม่ำเสมอมิได้ขาด และแล้ววันแห่งการรอคอยก็มาถึง

วันนี้ ภิกษุณี **"กีสาโคตมี"** ได้ตื่นแต่เช้า ถือตะเกียงเข้าไปทำสะอาดในศาลาโรงธรรม นางเดินรู้ตัวไปด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่ง พลันจิตก็คิดแว็บมาถึงตะเกียงที่มีลมมาพัด ดับบ้างติดบ้าง หรี่บ้างสว่างบ้าง ขณะทำความสะอาดไปใจก็พิจารณาไปด้วย **ว่า...ในจิตของคนเราก็เป็นอย่างนี้นี่เอง ความคิดเดี๋ยวเกิดเดี๋ยวดับ เดี๋ยวสั้นเดี๋ยวยาว แล้วแต่ตัวอวิชชาและสังขารจะเป็นคนปรุง ตั้งแต่ตื่นนอนมา คนเราก็คงจะเวียนว่ายอยู่ในตัณหาอยู่เช่นนี้ จนกว่าสติจะสมบูรณ์ ทำให้แจ้งซึ่งอวิชชาได้ จึงดับการเกิดอันนี้ได้**

ได้เกิดความสว่างแห่งปัญญาออกมาจากจิต พลังความรู้แจ้งได้ทำลายวงจรกระแสทุกข์จนหมดสิ้น ณ วินาทีนั้น เธอยุติการเกิดการตายได้แล้ว เข้าถึงความเป็นผู้ไม่เกิดไม่ดับอีกต่อไปแล้ว เหมือนตะเกียงที่หมดน้ำมันแล้วดับไป เหมือนไฟสิ้นเชื้อฉันนั้น





ความสว่างในวัยดึก

(ภิกษุณีโสณา)

แม้ว่าจะเกิดในฐานะแม่ที่มีบุตรหลายคนก็ตาม แต่เมื่อย่างเข้าสู่วัยชราภาพ บุตรของนางนั้น ต่างคนก็ต่างปฏิเสธที่จะดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจัง เกี่ยงงอนให้ไปอยู่กับลูกคนอื่นๆ บ้าง โดยอ้างว่าตนนั้นมีครอบครัวแล้ว ธุระการงานก็มาก ไม่มีเวลา ทรัพย์สมบัติที่ได้มาก็น้อย ใช้จ่ายภายในครอบครัวก็ยังไม่พอ นางจึงตัดสินใจเข้าอาศัยผ้าเหลืองหวังเพียงเลี้ยงตัวไปวันๆ

แต่พอนานวันไปเห็นคนนั้นปฏิบัติดี คนนี้ก็ปฏิบัติได้บรรลุ คนนั้นรู้แจ้ง คนนี้สิ้นทุกข์ ชักเอะใจ เราก็น่าจะเอาให้เห็นธรรมกับเขาบ้าง จะมัวมาคิดเอาแต่เรื่องความแก่มาอ้าง จะมัวรอผัดวันประกันพรุ่งอยู่เช่นนี้คงไม่ทำให้อะไรดีขึ้นมาเป็นแน่ แต่เรื่องร่างกายสังขารนี้เป็นขันธมาร บวชเมื่อแก่แก้นิวรณ์ก็ลำบาก ความง่วงความคิดตามติดยังกะเงา เราไม่เข้าไปหามัน มันก็มาเชื้อเชิญเราไป

แต่ในธรรมวินัยนี้ เพื่อเป็นการสร้างนิสัย จะมีธรรมเนียมให้คนบวชใหม่ต้องรับใช้คนบวชก่อน ฝึกฝนให้รู้จักเสียสละ ฝึกความอดทน ฝึกการลดมานะทิฏฐิ ปลูกฝังหิริ โอตตัปปะ ขันติ โสรัจจะ ซักจิตให้สะอาดนวดกายให้อ่อน สร้างความพร้อมก่อนมาย้อมน้ำธรรม

ภิกษุณีแก่แต่บวชใหม่ ถูกกำหนดให้ทำหน้าที่ตักน้ำ ผ่าฟืน ต้มน้ำร้อนให้พระเถรีอาบ ต้มน้ำปานะให้หมู่คณะได้ฉัน เพราะเหตุนี้จึงไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรมกับเขาเท่าไร อีกทั้งเขาคงจะยกเว้นให้บ้างตามควร



ในวันที่พระพุทธองค์เสด็จมาเทศน์โปรดที่หมู่บ้านใกล้ๆ วัด ภิกษุณีรูปอื่นต่างก็พากันไปเข้าเฝ้า ปล่อยให้ภิกษุณีแก่นามว่า ***"โสณา"*** เฝ้าวัด นางรำพึงกับตัวเองว่า เกิดมาจนแก่แต่ยังไม่เคยได้เห็นพระพุทธเจ้า

แต่ก็ไม่เป็นไร เมื่อเหตุปัจจัยไม่เกื้อหนุน ก็จะอาศัยการงานนี้แหละเป็นกรรมฐาน จะรู้สึกตัวอยู่กับการงาน ทำเพื่อปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า... ตรงนี้เองที่เป็นจุดเปลี่ยนแปลงการยกระดับจิต ศรัทธาพละที่แท้จริงมันเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ตรงที่มันอยากจะทำด้วยความจริงจังจริงใจนี่เอง วาระนั้นเอง สภาพของไตรลักษณ์ก็ปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งในขณะที่กำลังผ่าฟืนอยู่พอดี และเพียงชั่วอึดใจต่อมาก็**ได้เกิดอธิปัญญาทำลายอุปาทานในขันธ์ ๕ จนหมดสิ้น นางได้เข้าถึงสอุปาทิเสสนิพพานธาตุพร้อมด้วยอภิญญาจิตไปแล้ว**

"ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า" บัดนี้พระภิกษุณีโสณาได้เห็นพระพุทธเจ้าองค์จริงแล้ว ได้เห็นพระองค์ปรากฏแม้ขณะทำภารกิจอื่นได้ด้วย พระพุทธเจ้าอยู่ทุกอิริยาบถจริงๆ ***"ผู้ใดอยากเห็นพระพุทธเจ้า ให้เฝ้าดูจิตตน"***





เว่ยหล่างสังฆปรินายกองค์ที่ ๖ ของจีน : ผู้ไม่รู้หนังสือ แต่รู้ธรรมสูงสุด

(สังฆราชเว่ยหล่าง)

“หยุดวิ่งตามความคิด หยุดคิดว่าอะไรถูกอะไรผิด อยู่กับปัจจุบันขณะ ดูธาตุแท้ดั้งเดิมของจิตก่อนที่จะเกิดความคิดอารมณ์นั้นว่ามีหน้าตาเป็นอย่างไร...” นี่คือคำชี้แนะในการกำจัดอวิชชาของท่านภิกษุเว่ยหล่าง

ชีวิตก่อนบวช มีฐานะยากจนกำพร้าพ่อแต่ยังเด็ก เลี้ยงชีพด้วยการเข้าป่าตัดฟืนขาย อ่านหนังสือไม่ออก เขียนหนังสือไม่ได้ ครอบครัวถูกเนรเทศให้ไปซุนเจา มณฑลกวางตุ้ง อยู่ชายแดนทางตอนใต้ของประเทศจีน

เมื่ออายุได้ ๒๔ ปี ขณะกลับจากนำฟืนไปส่งขายให้ร้านค้าตลาดในเมือง บนไหล่แบกขวานพร้อมไม้คาน เขาได้ยินเสียงสาธยายพุทธมนต์จากชายคนหนึ่งดังมาจากแถวหน้าร้าน “วัชรปรัชญา-ปารมิตาสูตร หรือ วัชรเฉทิกสูตร” พระสูตรว่าด้วยปัญญาที่คมกล้าประดุจเพชรความว่า ทุกอย่างเป็นความว่างเปล่า อย่ายึดติดอยู่กับสิ่งใด ทำใจให้ว่าง...ฉับพลันใจท่านก็เกิดลุกโพลงสว่างใสในพุทธธรรมทั้งๆ ที่ยังเป็นฆราวาส

ท่านได้เดินทางไปวัดเพื่อรับการถ่ายทอดคำสอนอีกบางอย่างจากเจ้าอาวาสวัดตุงซัน ตำบลวองมุย เมืองคีเจ ซึ่งเป็นสังฆปรินายกองค์ที่ห้าฮังเจ็นหรือฮ่งยิ้ม พร้อมกับรับมอบตำแหน่งทายาทธรรมผู้สืบทอดตำแหน่งสังฆปรินายกองค์ที่หก และต้องหนีการตามล่าของบุคคลผู้อิจฉาริษยาอยู่นานถึง ๑๕ ปี จึงได้ทำการอุปสมบท



เป็นภิกษุ คนจีนรู้จักท่านในนาม ***“หลักโจ้ว”***

คำสอนของท่านภิกษุเว่ยหล่าง ได้รับการบรรจุเข้าเป็นพระสูตรๆ หนึ่งของพระไตรปิฎกจีน และโศลกธรรมที่บ่งบอกถึงภูมิธรรมของท่านว่าเป็นผู้รู้แจ้งที่เราคุ้นหูชินตามากคือ *“ไม่มีต้นโพธิ์ ไม่มีกระจกเงาใส ทุกสิ่งว่างเปล่าแล้วฝุ่นละอองจะเกาะติดอะไร”* คือ เมื่อรู้แจ้งว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา ความคิดจะมาเกาะติดอะไรได้

ราวพุทธศตวรรษที่ ๑๒ ท่านเว่ยหล่างได้ปลุกกระแสการสอนธรรมแนวเซนอย่างมีชีวิตชีวา และเข้าถึงอรรถรสแห่งวิมุตติด้วยพุทธิปัญญาอย่างแท้จริง โดยเน้นการเข้าถึงธรรมด้วยการเจริญสติวิปัสสนา (ซาเซน) และการศึกษาโกอาน (ปริศนาธรรม) ด้วยสมาธิจิตแบบการประจักษ์แจ้งธรรมชาติความจริงในจิต ปฏิเสธพิธีกรรมตำรา กระตุ้นให้เกิดการค้นหาความจริงในจิตเท่านั้น

ผู้ใหญ่บ้าน...อุบาสกเชียงคาน ผู้ไม่รู้หนังสือ...แต่รู้แจ้งสัจธรรม

(หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ)

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ หรือ ชื่อเดิม พันธ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน ๒๔๕๔ ที่บ้านบุฮม ต.บุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ครอบครัวมีอาชีพทำไร่ ทำนา เพราะต้องช่วยเหลือครอบครัวทำมาหาเลี้ยงชีพ ประกอบกับอยู่ห่างไกลความเจริญ ท่านจึงไม่ได้เล่าเรียนหนังสือ



เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ได้บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดในหมู่บ้าน ในช่วงนี้ท่านได้เรียนอักษรลาวหรือภาษาไทยน้อย พออ่านออกเขียนได้ และได้เริ่มฝึกกรรมฐานกับหลวงน้าของท่าน และพระกรรมฐานอีกหลายรูปหลายวิธี เช่น พุทโธ, พองยุบ, สัมมา อรหัง, นับหนึ่ง สอง สาม, เจริญมรณสติกับลมหายใจ เป็นต้น ท่านได้ใช้ชีวิตเป็นสามเณรอยู่ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยครอบครัวทำมาหาเลี้ยงชีพ

อายุ ๒๐ ปี ได้อุปสมบทตามประเพณี ๖ เดือน แต่ท่านก็เน้นเรื่องทำกรรมฐานเช่นเดิม ฉันมื้อเดียว พยายามบำเพ็ญกรรม-ฐานผู้เดียวอยู่แต่ภายในพระอุโบสถ

อายุ ๒๒ ปี ได้แต่งงานและมีบุตรชาย ๓ คน ด้วยบุคลิก-ภาพความเป็นผู้นำ ท่านได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ สมัย อุปนิสัยส่วนตัวชอบทำสมาธิและรักษาอุโบสถศีล อีกทั้งยังเป็นผู้นำในการทำบุญประเพณีต่างๆ อยู่เสมอ บ่อยครั้งที่ท่านรับเป็นเจ้าภาพกฐินครั้งละ ๔-๕ กอง

ต่อมาได้ย้ายครอบครัวมาอยู่ในอำเภอเชียงคาน ด้วยเหตุผลเป็นการสร้างโอกาสทางการศึกษาให้แก่บุตร พร้อมทำธุรกิจพ่อค้าเดินเรือกลไฟ ทำมาค้าขายตามลำแม่น้ำโขง ระหว่าง เชียงคาน - เวียงจันทน์ - หลวงพระบาง ช่วงนี้เองที่ทำให้ท่านมีโอกาสพบปะพระกรรมฐานหลายรูป จึงได้รับการชี้แนะอุบายและวิธีการฝึกกรรมฐานเพิ่มเติมจากเดิมที่เคยสนใจอยู่แล้ว **และถึงแม้จะสนใจปฏิบัติกรรมฐาน การทำบุญ ให้ทานรักษาศีล แต่ก็ไม่ได้ช่วยให้ท่านเอาชนะความโกรธได้เลย**



ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ขณะนั้นท่านอายุได้ ๔๖ ปี ได้ตัดสินใจแสวงหาสัจธรรม โดยมีปณิธานแน่วแน่ที่ต้องการเอาชนะความโกรธ และทำความจริงในเรื่องดังกล่าวกระจ่างให้จงได้ หาไม่แล้วก็จะไม่กลับบ้าน

ท่านได้เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พาน–พร้าว อ.ท่าบ่อ (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) จ.หนองคาย โดยในเบื้องต้น ท่านได้เริ่มต้นการทำกรรมฐานตามที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่นการตามรู้ดูลมหายใจแบบอานาปานสติ แบบบริกรรมพุทโธ แบบสัมมาอรหัง แบบพองยุบ แบบภาวนาว่า ตาย ตาย... ทำอยู่หนึ่งวัน ก็ฉุกคิดขึ้นมาได้ว่า ***"ทั้งหมดนี้รวมแล้วก็คืออานาปานสติที่ตนได้เคยทำมาหมดแล้วนั่นเอง ซึ่งก็ไม่เห็นว่ามันจะมีอะไร มันทำลายราคะ โทสะ โมหะ ไม่ได้"*** จึงเริ่มหันมาทำแบบติงนิ่ง (เคลื่อนไหว – หยุด) คือตามรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อขยับก็ให้บริกรรมว่า ติง พอมันหยุดก็บริกรรมว่า นิ่ง

ในขณะที่เจริญกรรมฐานอยู่นั้น ท่านก็เกิดฉุกคิดขึ้นมาอีกว่า ***"ถ้ากำหนดรู้เคลื่อนไหว แต่หากยังมีการบริกรรมอยู่ มันก็คงไม่แตกต่างจากการทำกรรมฐานแบบอื่นๆ อยู่นั่นเอง"*** จึงงดการบริกรรม ใช้เพียงสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถ ด้วยการนั่งสร้างจังหวะสลับกับการเดินจงกรม พร้อมกับการเอาสติดูความคิด (ดูจิต) ***และแล้วเพียงชั่วข้ามคืนของวันนั้นเอง สัจธรรมก็ได้ปรากฏขึ้นอย่างฉับพลันและอย่างน่าอัศจรรย์*** โดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่ง ณ จุดนี้เอง ทำให้ท่านสิ้นสงสัยในเรื่องปฏิบัติธรรม ตลอดถึงเรื่องราวของชีวิต เมื่อเช้ามืดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ



เดือน ๘ ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ หลังจากนั้น ท่านได้ทำการเผยแผ่ธรรมในเพศของฆราวาสอยู่ ๒ ปี ๘ เดือน แก่บรรดาญาติพี่น้องและผู้ที่สนใจทั่วไป

ต่อมาได้อุปสมบทอีกครั้ง เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ หลังพบว่าการเป็นภิกษุจะเอื้อประโยชน์ในการเผยแผ่ธรรมได้ดีกว่า และได้จาริกสอนธรรมไปในที่ต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ โดยท่านมักจะเน้นผู้ปฏิบัติอยู่เสมอว่า ***"ให้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้มาก เพื่อประคองตัวรู้ (สติ) ดูกายเคลื่อนไหว ดูจิตคิด ทำให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ แล้วสัจธรรมก็จะเผยตัวมันออกมาเอง..."*** ปัจจุบันการพัฒนาจิตด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในกลุ่มปัญญาชน ว่ากันว่าเป็นวิธีที่ลัดสั้น ตรงสู่การรู้จิตโดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ อาจารย์เซนในญี่ปุ่นบางท่านรวมทั้งคนไทยผู้สนใจพุทธแบบเซน ให้สมญานามท่านว่า ***"เซนแห่งสยาม"*** พ.ศ. ๒๕๒๕ ท่านเริ่มป่วยด้วยโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร และได้เข้ารับการรักษาผ่าตัดหลายครั้ง แต่ก็มีอาการทรุดลงเรื่อยๆ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ท่านละสังขารเมื่ออายุได้ ๗๗ ปี ก่อนที่พระสงฆ์ในวัดจะสวดมนต์ทำวัตรเย็น วันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ หลังจากได้อุทิศชีวิตให้กับการเผยแผ่ธรรมมานานถึง ๓๑ ปี ณ ศาลามุงแฝกวัดทับมิ่งขวัญ อ.เมือง จ.เลย (จากหนังสือโพธิธรรมคำสอนปรมาจารย์ตั๊กม้อ : สำนักพิมพ์มายด์, ๒๕๔๙)





การศึกษาขันธ์ ๕ ในภาคภาวนา
คือการเฝ้าดูธรรมชาติของจิต
หรือของขันธ์โดยรวมทั้งหมด
ไม่มีการแบ่งแยก
ไม่มีการขบคิดวิจารณ์อะไร
ดูรู้เห็นเฉยๆ
ศึกษาที่อาการดูของตัวเองด้วยว่า
ดูด้วยความอยาก
ด้วยกิริยาจิตที่เพ่งจ้องหรือไม่



“

รู้โลกกว้าง แค่ไหน ใจยังทุกข์
เพราะจิตคลุก เคล้าคลอ ก่อตัณหา
คิดติดอยาก ชอบพอ ก่อกามา
รู้แจ้งจิต ดีกว่า ตัณหาดับ

”



๖
กำหนดอย่างไร ในขณะปฏิบัติ

การกำหนดรู้ เป็นอุบายนำไปสู่การรู้เองแบบอัตโนมัติ การกำหนดรู้กายเป็นอุบายสู่การรู้จิต ก่อนอื่นผู้ปฏิบัติต้องรู้ก่อนว่า สติกับความคิดต่างกันอย่างไร อย่าสับสนเป็นอันขาด หาไม่แล้วแทนที่จะเจริญสติกลับกลายเป็นการมาเจริญความคิด คนมีสติจะรู้จักความคิด แต่ความคิดจะไม่รู้จักสติ

สติ คือความระลึกรู้ พึงเอามากำหนดรู้อาการกายตั้งแต่หัวจรดเท้า หรือเฉพาะเจาะจงเอาตรงจุดใดจุดหนึ่งก็ได้ เช่น การรู้ลมหายใจ การรู้ท้องพองยุบ รู้การนั่งยกมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรม การพลิกมือหงายมือ อาการนับลูกประคำ หรืออาการของอวัยวะ ๓๒ ในร่างกาย สำหรับผู้ฝึกใหม่ให้ระลึกรู้ ณ จุดใดจุดหนึ่งก่อน จะมีคำบริกรรมกำกับไว้ด้วยก็ได้ นี้เป็นกายคตาสติ คือสติ



ที่เป็นไปในกาย รู้เฉยๆ รู้แล้ววาง อย่าปรุงแต่งหรือวิจารณ์อะไร ให้รู้อยู่ ณ จุดนั้นไปเรื่อยๆ นานๆ แต่หากการพิจารณานั้นเกิดขึ้นเพียงเพื่อให้จิตนั้นสลัดอารมณ์นิวรณ์ หรือให้สติกลับมารู้อยู่ปัจจุบันให้ต่อเนื่องได้ ก็ไม่ถือว่าผิดแต่อย่างใด ให้รู้ทุกอย่างที่ผัสสะ แต่อย่าใส่ใจหรือสนใจ ให้ระลึกรู้ใส่ใจเฉพาะที่กำหนดเท่านั้น



กำหนดรู้ให้ต่อเนื่อง ทำบ่อยๆ จะค่อยๆ รู้ตัว

การกำหนดรู้กาย หรือการตามรู้อาการกาย (กายานุปัสสนา) ในเบื้องต้นผู้ฝึกใหม่จะยังกำหนดไม่ค่อยได้ จิตจะอยู่กับความคิดมากกว่าความรู้สึกตัว อย่างไรก็ตามอย่าท้อแท้ ต้องพยายามกำหนดรู้อยู่อย่างนั้น ทำให้เกิดความต่อเนื่องและยาวนาน ดังพุทธพจน์ที่ว่า *"ภาวนา ภาวิตา พหุลีกตา สังวัตตะติ"* **อบรมบ่มเพาะจิตของตนด้วยการเฝ้าดู เฝ้าระลึกรู้ ทำให้เจริญ ทำให้มากๆ ทำให้สืบต่อทำให้ถึง** การทำซ้ำๆ ซากๆ จะทำให้สติเกิดความชำนาญ และเริ่มรู้นิสัยของตัณหาในจิต อาการตอนนี้จะเหมือนเล่นชักเย่อ รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันได้บ้าง คิดไปบ้าง ขณะปฏิบัติก็ให้สังเกตกำลังฝ่ายกุศลจิตของตนเองด้วยว่า ขาดเหลืออะไรบ้าง ต้องขอความช่วยเหลือหรือเพิ่มเติมคุณธรรมข้อไหน จึงจะมีพลังสามารถไล่ความคิดออกนอกพื้นที่จิตได้เช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ทาน ศีล เมตตา อธิษฐาน ขันติ สัจจะ อุเบกขา เป็นต้น



สติเหมือนลูกรัก ลูกที่เกิดในจิตเราแท้ๆ แต่เราไม่สนใจเขา ปล่อยทิ้งปล่อยขว้าง ดันหลงไปเอาใจลูกเลี้ยงคือความคิดปรุงแต่ง ในที่สุดเมื่อเราไม่สามารถควบคุมมันได้ มันก็เลยกลายเป็นโจร อีกทั้งยังไปพาพวกพ้องเพื่อนฝูง กิเลส ตัณหา อุปาทาน ชาติ ชรา มรณะ เข้ามาด้วย และในที่สุดชีวิตเราก็ล้มละลายฉิบหายเพราะถูกกบฏจากลูกเลี้ยงนี่เอง

ความคิดนั้นมันมีอุบายหลอกลวงเราสารพัดที่จะให้ยอมรับว่ามันคือลูกแท้ๆ มันไม่ยอมเปิดทางให้เราได้รู้เห็นความจริงแล้วไล่มันออกนอกบ้านได้ง่ายๆ เราเองหรือก็ชอบในมายาราคะ โทสะ โมหะของเขาเสียจนหัวปักหัวปำ ลูกสติของเราเขาพร้อมจะกลับมาทำหน้าที่ที่ดีของเขาอยู่แล้ว แต่ที่สำคัญคือเราจะกล้าไล่กล้าตัดใจจากลูกเลี้ยงทรพีนี้ได้หรือเปล่าเท่านั้น ลองให้สติได้เข้ามาอยู่ในใจเราสัก ๓๐ นาที หรือชั่วโมงหนึ่งดูซิ แล้วจะรู้ว่าธรรมชนิดนี้มีคุณค่ามหาศาลจริงๆ

เคล็ดลับการรู้ธรรมอยู่ที่การทำความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ความต่อเนื่องของสติจะเข้าไปขวางกั้นภาวะสันตติในสังขาร การปรุงแต่งที่ไหลอย่างต่อเนื่องนั้นให้หยุดลงได้ ยิ่งเรากำหนดสติได้เท่าใด ความคิดก็จะน้อยลงไปเท่านั้น และที่สำคัญต้องทำความเข้าใจให้แยกสติออกจากความคิดให้เป็น สติรู้ความคิดกับการกดความคิดนั้นจะไม่เหมือนกัน

ความคิดกับสตินั้นเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน เหมือนขาวกับดำ กลางวันกับกลางคืน มืดกับสว่าง หรือแมวกับหนู ถ้ามีขาวก็ไม่มีดำ ถ้าเป็นกลางวันความมืดก็ต้องหาย มีแมวก็ต้องไม่มีหนู มีมหาสติ อกุศลทั้งหลายก็ต้องหายไปจากจิต





การรู้รูปนาม

รูปกับนาม หมายถึงกายกับใจ กายเคลื่อนไหวเป็นรูป ใจที่รู้เป็นนาม คำพูดประโยคนี้เราจำได้ แต่นี่เป็นสัญญาไม่ใช่รู้ได้ด้วยปัญญา รู้จำ รู้จัก รู้แจ้ง รู้จริง คำเหล่านี้เป็นภาวะที่เราต้องประจักษ์แจ้งด้วยใจ

ในวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวนี้ ก่อนอื่นเราต้องรู้จักความรู้สึกตัวที่เป็นสติให้ถูกต้องเสียก่อน รู้ว่าเอาอะไรไปกำหนดรู้อะไร การรับรู้หรือระลึกรู้อาการของกายและจิตนั้นคือสติ ที่เราจะนำมาพัฒนา ในเบื้องต้นให้เอาสติมากำหนดรู้อาการกายให้ต่อเนื่องให้ได้ ทำจนกระทั่งมันเกิดเป็นของมันเอง ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เป็นสัมมาสติจะปรากฏ จะเกิดความตื่นโพลงสว่างแจ้งขึ้นมาในใจ เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมไปทั่วทั้งกาย จะเกิดแบบฉับพลัน เราไม่สามารถจะค้นคิดคาดเดาอะไรล่วงหน้าในอาการที่เกิดขึ้นนี้ได้เลย มันเป็นอาการที่อยู่ในรูปภาวะของโอปปาติกะ เรามีหน้าที่เพียงประคองตัวรู้เท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้เอง เห็นเอง เป็นเอง

ช่วงนี้ความคิดที่เคยมีมากๆ จะหายไปหมด จิตโล่งไม่มีอะไรค้างคาอยู่ในใจ **เหมือนเราแบกของหนักทั้งเหนื่อยจากการเดินทางไกล จู่ๆ สิ่งของนั้นก็พลัดตกลงสู่พื้นแบบฉับพลัน ความเหนื่อยหนักไม่เหลืออยู่บนบ่าไหล่อีกแล้ว กายเบา จิตเบา สติความรู้สึกตัวจะชัดเจนมาก ขยับตรงไหนจะรับรู้ตรงนั้นได้เลยโดยที่ไม่ต้องกำหนดรู้** จะรู้เห็นอาการของกายเคลื่อนไหวและจิตใจที่ปล่อยวางว่างเปล่า ปราศจากความคิดนึกใดๆ ทั้งสิ้น สติก็บริสุทธิ์ รูปนาม



ก็บริสุทธิ์ อาการรู้ก็เป็นไปของมันเองเป็นอัตโนมัติ อาการเช่นนี้เรียกได้ว่า **ได้ปัญญารู้รูปนามเกิดขึ้น หรือได้สติขั้นรู้รูปนาม หรือได้สติระลึกรู้ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานตัวจริง ได้สัมผัสองค์ธรรมในอริยมรรคคือสัมมาสติตัวจริง**

เป็นประสบการณ์ครั้งแรกของผู้ฝึกเจริญสติ เป็นปรากฏการณ์ที่ประทับใจแบบไม่มีวันลืมเลย เป็นสภาวะที่พูดอธิบายให้เข้าใจไม่ได้ด้วยภาษา แต่ในกลุ่มผู้ผ่านอารมณ์นี้แล้วจะรู้กันดี เข้าใจไม่สงสัย

อาการของปัญญารู้รูปนามนี้จะปรากฏขึ้นในขณะที่เราอยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ เป็นอกาลิโก ไม่ประกอบกาลเวลาหรือสถานที่ การกำหนดรู้ต่อเนื่องสติเต็มเมื่อไรก็ปรากฏเมื่อนั้น ซึ่งหลังจากนี้ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญอริยมรรคอย่างถูกต้องด้วยความมั่นใจ ปราศจากความลังเลสงสัยต่อไปได้เลย

แต่ส่วนมากผู้ปฏิบัติมักเกิดความหลง หลงดีใจ หลงตื่นเต้น เกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความรู้ความเข้าใจ ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำได้ เพราะเป็นประสบการณ์ในชีวิตที่น่าอัศจรรย์จริงๆ ความอยากเทศน์อยากสอนอยากบอกเล่าให้คนอื่นฟังจะแทรกเข้ามาในอารมณ์นี้ และเพราะอาจยังไม่แยบคาย ประคองอารมณ์ยังไม่เป็น ยังไม่มีความชำนาญ พุทธภาวะที่ปรากฏนั้นก็จะค่อยๆ เลือนลางจางไป แต่ก็สามารถเรียกกลับมาได้ใหม่ เพราะเรารู้ความลับของการสร้างเหตุปัจจัยตรงนั้นแล้ว เหมือนเส้นทางที่เราเคยเดินหากจะวกกลับไปอีกก็ไม่ใช่เรื่องยาก แต่การที่จะเดินไปข้างหน้านั้นเป็นเรื่องที่ยากยิ่งกว่า หรือเหมือนกีฬาที่เราผ่านการฝึก หากจะฝึกทบทวนอีกก็ย่อมทำได้ แต่การที่จะก้าวขึ้นสู่ความเป็นสุดยอดหรือแชมป์นั้นเป็นเรื่องที่ยาก ในเรื่องนี้จะขึ้นกับอินทรีย์ของแต่ละคน





การรู้รูปนามคือ
การได้สติที่แยกจิตออกจากความคิดได้

เมื่อก่อนที่ยังไม่รู้รูปนาม การกำหนดสติจะไม่ชัดเจน จะไหลไปกับความคิดปรุงแต่ง แต่เมื่ออาการของรูปนามปรากฏขึ้น ความคิดกับสติจะแยกกันชัดเจน เห็นว่าความคิดกับจิตเป็นภาวะคนละอันกัน จิตว่างที่มีสติ กับจิตเผลอที่ขาดสติ จะรู้ว่ามันต่างกันอย่างไร เหมือนเราสามารถแยกน้ำกับตะกอนออกจากกันได้ เห็นชัดว่ามันไม่ใช่อันเดียวกัน จิตเดิมแท้มันว่าง แต่พอเผลอความคิดก็เข้ามาปรุงแต่งจิต แล้วเราก็หลงไปกับความปรุงแต่งนั้น จะอ๋อขึ้นมาทันทีว่าทุกข์มันเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ตรงที่เรารักษาความปกติของจิตไม่ได้ สติเรายังอ่อน สติยังไม่เข้มแข็ง สติยังไม่รวดเร็วว่องไวพอ สติเราชอบเผลอ ชอบลืมเฝ้าดูอยู่ตรงนั้น อวิชชาคือความไม่รู้แจ้งว่าทุกข์เกิดจากความคิดนี้เอง

สติขั้นรู้รูปนาม จึงเท่ากับทำให้เราได้ปัญญาเห็นทุกข์ตามความเป็นจริง ทุกข์ที่เป็นอริยสัจจ์ ทุกข์ที่เป็นต้นตอของปัญหาทั้งปวงของมนุษย์ ผู้ปฏิบัติจะรู้ทุกข์ รู้สมุทัยบ้างแต่ยังไม่ชัด นิโรธยังไม่ปรากฏเพราะเหตุว่ามรรคยังไม่เจริญเต็มที่

เราเริ่มรู้ว่าสติในระดับนี้ยังทำอะไรกับความคิดได้ไม่มากนัก หน้าที่เราตอนนี้ก็คือ อย่าไปตื่นเต้นกับสิ่งที่รู้ ให้มากำหนดรู้สติอยู่กับอิริยาบถต่อไป เพียงสังเกตดูเฉยๆ อย่าดูด้วยความอยาก อย่าดีใจ อย่าติดใจ อย่าสงสัย ให้พัฒนาตัวรู้อยู่กับปัจจุบันล้วนๆ พยายามเป็นผู้รู้ ผู้ดูเฉยๆ ให้ได้ ตรงนี้ให้ระวังจะติดสงบ ติดสุข





การรู้รูปนามคือ
การพัฒนาสติธรรมดา สู่สติปัฏฐานได้

สติธรรมดาก่อนที่ยังไม่รู้รูปนาม จะรู้เฉพาะเจาะจงที่กำหนดรู้เท่านั้น กำหนดเมื่อใด กำหนดรู้ที่ตรงไหนก็จะรู้เมื่อนั้น และเฉพาะที่ตรงนั้นเท่านั้น แถมยังเป็นความรู้สึกที่หลวมๆ ไม่สนิทแนบแน่น ไม่โล่งไม่โปร่ง บางครั้งยังอึดอัดอีกต่างหาก เพราะต้องเพ่งจ้องกดจิตเอาไว้เพื่อไม่ให้มันคิด อันนั้นเป็นความรู้ที่ยังไม่รู้ สติที่แท้หรือสติปัฏฐานยังไม่เกิด ยังไม่เป็นมหาสติ มันเป็นการฝึกด้วยความอยาก ยังไม่เข้าถึงธรรมที่เป็นธรรมดาหรือธรรมชาติได้

หากสติรู้รูปนามแล้ว การระลึกรู้จะกินพื้นที่ทั่วทั้งกาย และลึกเข้าไปถึงจิต รู้เท่าทันความคิดในส่วนที่หยาบๆได้ คือสามารถรู้อาการของกายและจิตในขณะเดียวกันได้เลย แต่ยังไม่ละเอียด เพราะจะหลุดจากปัจจุบันธรรมบ่อยๆ แต่ก็พอจะดูอยู่กับฐานทั้งสี่เป็นบ้าง เช่น ในขณะที่กำหนดรู้กายก็จะเห็นอาการของเวทนา และในขณะที่กำหนดรู้ดูจิตก็จะเห็นเวทนาทางจิตที่เป็นทั้งความคิดและอารมณ์ **“ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด”** ไปพร้อมๆ กัน อันไหนมันชัดกว่าก็ดูอันนั้น นี่คือสติปัฏฐานที่ผ่านการพัฒนาจากการรู้อารมณ์รูปนามมาแล้ว





วิปัสสนู อุปสรรคของนักวิปัสสนา

เรื่องของอารมณ์รูปนามนี้ โดยทั่วไปนักปฏิบัติเมื่อได้สัมผัสอารมณ์รูปนามแล้ว สติจะอยู่กับกายและเวทนาได้เป็นส่วนใหญ่ ส่วนจิตกับอารมณ์นั้นจะยังไม่ชัดเจนเท่าใดนัก คือเมื่อดูจิตจะติดความคิดอยู่บ้าง โดยเฉพาะความคิดที่ดีๆ ความคิดที่เป็นธรรมะหรือความรู้ที่ผุดขึ้นจากภายใน ความเข้าใจในพุทธธรรมที่ปรากฏขึ้นเองโดยที่ไม่ได้ร่ำเรียนมาก่อน หรือแม้ที่เคยเรียนรู้จากตำราก็จะเกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้องและละเอียดลึกซึ้งมากกว่าเป็นคำตอบที่ออกมาจากจิตว่างๆ ไม่ได้เกิดมาจากความคิดความจำ (การรู้จากการคิดเรียกว่ารู้แบบผู้ไม่รู้) ความหลงที่เกิดขึ้นตอนนี้ ไม่ใช่หลงเข้าไปในความคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต แต่เป็นความหลงในปัญญาของตนเอง ติดในความรู้ ออกจากอารมณ์นี้ไม่ได้อาจเป็นวัน เป็นเดือน เป็นปีก็มี จนบางครั้งถึงกับหลงว่าตนเองได้บรรลุธรรมแล้วก็มี แท้ที่จริงเพิ่งจะเริ่มต้นเท่านั้น

เหมือนการหัดขับรถ แม้จะเข้าเส้นทางได้แล้ว แต่เมื่อไปพบเจออะไรระหว่างทาง หรือตามริมข้างทางก็จอดแวะชมหรือหยุดพักเหนื่อย แต่ก็มีบางครั้งที่พลังของรถไม่พอก็ไปข้างหน้าไม่ได้ ต้องทำการจอดปรับแต่งใหม่ ผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน หากกำลังในการเดินทางทางจิตคือพละ ๕ มีไม่พอ ก็ต้องหยุด พักปรับแต่งอินทรีย์ใหม่





วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง

๑. โอภาส หมายถึง แสงสว่าง เป็นความสว่างโพลงที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ ภายหลังที่ผู้ฝึกสามารถประคองสติอยู่กับปัจจุบันได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในระดับหนึ่งแล้ว อาการนี้จะปรากฏขึ้น

๒. ญาณ หมายถึง ความรู้หรือการหยั่งรู้ เป็นความแจ่มแจ้งของปัญญาที่เกิดขึ้นภายในจิต โดยเฉพาะในประเด็นที่จิตเราเคยข้องใจสงสัยไม่แน่ใจ ไม่มีความแจ่มแจ้ง จะพลันหายไป ณ ปัจจุบันนั้นเอง หรือบางกรณีก็จะเกิดความแจ่มแจ้งทีละเรื่องทีละอย่างจนกระทั่งหมดความสงสัย ความสงสัยในที่นี้หมายเอาเฉพาะเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ความรู้ชนิดนี้จะมีลักษณะซาบซึ้งกินใจและอิสระ

๓. ปีติ หมายถึง ความอิ่มใจ ความปลื้มปีติ ความโล่งอกโล่งใจ เป็นความรู้สึกที่คล้ายกับว่า เมื่อก่อนนี้เหมือนมีอะไรไปกดทับจิตใจเราอยู่อย่างนั้นแหละ แต่พอรื้อถอนเอาสิ่งนั้นออกได้ในชั่วพริบตา เราก็จะเกิดปีติขึ้นมาทันที ในตำราท่านได้จำแนกอาการปีติไว้ ๕ อย่าง ดังนี้

๓.๑ *ขณิกาปีติ คือ ปีติที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เกิดโล่งสว่างในใจแวบเดียวก็ดับไป*

๓.๒ *ขุททกาปีติ คือ ปีติที่มีน้ำตาไหล ขนลุกพองบ้างเล็กน้อย*

๓.๓ *โอกกันติกาปีติ คือ ปีติที่เกิดขึ้นเป็นระลอก เป็นอาการเหมือนคลื่นวาบตามตัว*

๓.๔ อุพเพงคาปีติ คือ ปีติโลดโผน อาการกายเบาจิตเบาเหมือนลอยได้ ขณะเดินจงกรมก็เหมือนเท้าไม่ติดพื้น ขณะสร้างจังหวะก็เบาเหมือนไม่มีมือ ขณะกำหนดรู้ลมหายใจก็เหมือนลมขาดไป บางครั้งถึงกับอุทานออกมาเป็นคำพูดเลยก็มี

๓.๕ ผรณาปีติ คือ ปีติที่เอิบอาบซาบซ่านไปทั่วกาย คล้ายได้รับการเติมพลังอะไรสักอย่าง มีความสุขในการกระทำ เพราะจิตในขณะนั้นจะตั้งมั่นมีสมาธิมาก

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว จะไม่ให้ผู้ปฏิบัติหลับตา อายตนะทุกอย่างทำหน้าที่ตามปกติ แต่จะเน้นที่การมีสติเฝ้าสังเกตกายเคลื่อนไหวใจคิดนึกอยู่เสมอ วิธีการนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่พลัดหลงเข้าไปอยู่ในปีติเป็นเวลานานๆ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็จะมีสติรู้อาการไม่เป็นไปตามอาการ มีข้อสังเกตอย่างหนึ่งก็คือ การนั่งสมาธิหลับตานั้นเอื้อต่อการเกิดปีติที่ขาดสติได้ง่าย มีสมาธิง่ายเกิดปีติง่าย แต่จะหลงพอใจแล้วเข้าไปติดในอารมณ์ ติดสบายจนบางครั้งตกภวังค์หลับไป หรือไม่ก็กลายเป็นสมาธิแบบตัวแข็งได้ง่าย แต่วิธีการเคลื่อนไหวนี้เป็นวิธีการช่วยลดอาการปีติหรือผ่านปีติได้ง่าย

๔. ปัสสัทธิ หมายถึง ความสงบ เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเพราะการเห็นทุกข์ที่เป็นผลมาจากปัจจัยทางอารมณ์ความคิดปรุงแต่ง สงบจากนิวรณธรรม สงบจากความลังเลสงสัยไม่มั่นใจในการกระทำความเพียรของตนเอง เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเพราะการเห็นแจ้ง

๕. สุข หมายถึง ความสบายกายความสบายใจ สุขเพราะกายได้รู้ได้เห็นธรรม



๖. อธิโมกข์ หมายถึง ความน้อมใจเชื่อ ความเชื่อด้วยศรัทธาอย่างแรงกล้า ยอมรับเรื่องของการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าเป็นเรื่องที่พิสูจน์ได้จริง เป็นความศรัทธาอย่างหมดใจ

๗. ปัคคาหะ หมายถึง ความเพียรที่พอดี สามารถประคองจิตให้อยู่กับปัจจุบันได้ง่ายๆ ไม่ต้องเพ่งจ้องใส่ใจอะไรมาก เหมือนจิตนี้อยู่ในโอวาทสั่งได้ใช้เป็น ไม่ดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษายากห้ามยาก

๘. อุปัฏฐาน หมายถึง ความชัดเจนของสติ เข้มแข็งคมชัดตัดอารมณ์ได้เป็นธรรมชาติ มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นอัตโนมัติ จิตอยู่ในภาวะที่รู้ตื่นตลอดเวลา

๙. อุเบกขา หมายถึง การวางจิตเป็นกลางได้ รู้จักความเป็นมัชฌิมาปฏิปทาของจิต คือเมื่อใดที่จิตเกิดปัญญาเห็นวัตถุอารมณ์ทุกสิ่งเป็นธรรมดา เกิดดับอยู่เช่นนั้น ก็จะเกิดการปล่อยวางไม่ข้องแวะ จิตจะทำหน้าที่ผู้รู้ ผู้ดูเฉยๆ

๑๐. นิกันติ หมายถึง ความพอใจ คือเมื่อการปฏิบัติได้ผลระดับใดระดับหนึ่งแล้ว จิตนี้จะเกิดความพึงพอใจในผลของการปฏิบัติเกิดความมั่นใจ แม้ว่าบางครั้งจะเป็นเพียงอารมณ์วิปัสสนาระดับใดระดับหนึ่งอยู่ก็ตาม

เรื่องของการดับกิเลสนี้หากการปฏิบัติเจริญอริยมรรคอย่างถูกต้อง ย่อมต้องเกิดอริยภูมิที่เป็นอริยผลอย่างไม่ต้องสงสัย และไม่สามารถที่จะแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้ และจะเกิดญาณหยั่งรู้ขึ้นมาว่า กิเลสในใจนั้นได้ดับไปแล้วเท่าใด ความทุกข์ยังคงเหลืออยู่ในใจมากน้อยแค่ไหน สิ่งนี้เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนไม่ใช่รู้ด้วยอนุมานการคำนึงคำนวณคาดเดาหรือตรึกเอาตามอาการว่ามันน่าจะเป็น



อย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ได้ยินได้ฟังคนเขาเล่ามา หรือแม้กระทั่งครูบาอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานหรือสอบอารมณ์บอกว่าเราได้ญาณนั้นญาณนี้แล้วท่านก็ไม่ให้เชื่อ แม้ผลการปฏิบัติของตัวเอง หากไม่เกิดการหยั่งรู้ อย่าเพิ่งรับรองหรือมั่นใจอะไรเลย ถ้าเกิดหลงติดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ในที่กล่าวมานี้ เรียกว่า ***"ติดอารมณ์วิปัสสนู"***

การรู้ธรรมโดยลำดับจะเกิดการชะงัก เพราะผู้ปฏิบัติติดอารมณ์วิปัสสนูนี้เอง ความจริงอารมณ์ของวิปัสสนูนั้น ไม่ใช่จะเกิดขึ้นง่ายๆ จะเกิดขึ้นก็แต่เฉพาะผู้เข้าสู่เส้นทางของวิปัสสนา รู้รูปนามได้แล้วเท่านั้น

"เมื่อสติรู้รูปนามแล้ว ต่อมาก็จะเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ในขันธ์ ๕ เห็นว่ารูปทั้งภายนอก และภายใน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นเพียงอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีตัวตนอะไร มันเกิดเพราะเหตุปัจจัยที่ไม่รู้และดับไปได้เพราะรู้เท่านั้น เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มันไม่ทนในสภาพเดิมได้ สภาพธรรมนี้เรียกว่าทุกข์ จึงเห็นว่ามันมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับ"

การรู้เห็นเช่นนี้ หากไม่เกิดตัณหามานะทิฏฐิเข้าแทรก สติมั่นคงส่งผลให้เกิดการรู้เห็นอิสระ หรือเกิดปัญญาญาณรู้ที่บริสุทธิ์ อารมณ์วิปัสสนูก็จะไม่มี ที่สำคัญคือเราต้องเอาสติเป็นสรณะ รู้ทั่วพร้อมอยู่เสมอ อะไรเกิดขึ้นก็เพียงเพื่อรู้ เพื่อดู เพื่อเห็น เท่าที่สังเกตอารมณ์นี้จะเกิดกับทุกคน เพียงแต่จะเป็นมากหรือเป็นน้อยเท่านั้น



วิปัสสนูปกิเลส เป็นเพียงมารที่มาในรูปของมายาจิต เกิดขึ้นเพื่อทดสอบสติเรา ถ้ารู้จักเฉลียวใจ รู้เท่าทัน รู้ตัวอยู่กับปัจจุบันได้ เป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้เห็นเฉยๆ สิ่งเหล่านั้นก็จะมลายหายไปจากจิต เพราะเป็นสังขารไม่ทนต่อการพิสูจน์ จะคงอยู่ก็เฉพาะสภาวะตัวสติหรือตัวรู้ล้วนๆ เท่านั้น การแก้ไขอารมณ์ตรงจุดนี้ ขึ้นอยู่กับความแยบคายของนักปฏิบัติเอง อยู่ที่การทำหน้าที่สังเกตของสติ และที่สำคัญอารมณ์นี้ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับการแก้ไขช่วยเหลือของครูบาอาจารย์กรรมฐานผู้ควบคุมดูแลการฝึกปฏิบัติในขณะนั้นๆ เป็นส่วนมาก

อารมณ์รูปนามนั้นจะกว้างมาก เพราะจะรวมถึงการเห็นไตรลักษณ์ในรูปนาม การเข้าถึงสมมุติทั้งภายนอกและภายใน ทั้งที่เป็นส่วนของวัตถุและความคิด รวมถึงการเห็นขันธ์ ๕ หรือปรมัตถ์ในเบื้องต้นด้วย จนกระทั่งเมื่อใดที่จิตใจเข้าถึงสภาพเห็นการเกิดดับแบบปรมัตถ์ (จุตูปปาตญาณ) วิปัสสนูจะค่อยๆ ลดหรือหมดไป สังเกตได้หากปีติจางคลาย วิปัสสนูตัวอื่นๆ ก็จะจางคลายไปด้วย แต่ก็พึงระวังจะติดสมาธิความสงบที่จะตามมาอีกรอบ

อนึ่งหากมีครูบาอาจารย์ผู้รู้คอยดูแลช่วยเหลืออยู่ใกล้ชิด คอยให้คำแนะนำตักเตือน ก็จะทำให้หลุดจากการติดอารมณ์ได้เร็วขึ้น ซึ่งวิธีแก้อารมณ์อาจให้หยุดทำความเพียร หรืออาจให้เพียรแบบเก็บอารมณ์ต่อไปเลยก็ได้ อันนี้แล้วแต่กรณี อยู่ที่ดุลยพินิจของครูอาจารย์นั้นๆ หรืออาจให้ไปทำการงานอย่างอื่นเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย แล้วค่อยกลับมาปรารภความเพียรใหม่





ข้อปฏิบัติหลักธรรมที่เป็นหลักใจ

ขณะที่เรากำลังมุ่งหน้าพัฒนาคุณธรรมด้วยการเจริญสติอยู่นั้น หลักธรรมอันเป็นหลักใจ ที่ควรน้อมเข้ามาเพื่อการตรวจสอบตัวเองไม่ให้ประมาท และความลื่นไหลก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอได้แก่

๑. ปาฏิโมกขสังวร สำรวมในปาฏิโมกข์ สำรวมในศีล ข้อวัตรปฏิบัติ กฎระเบียบ

๒. อินทรียสังวร สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เน้นการอยู่ลำพัง ไม่คลุกคลีกันด้วยบุคคลหรืออารมณ์

๓. โภชเนมัตตัญญุตา รู้จักประมาณในโภชนาหาร

๔. ชาคริยานุโยค การทำความเพียรด้วยการรู้สึกตัวตื่นตัวอยู่เสมอ

๕. สติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม

๖. มีสมาธิ จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว นิวรณ์ถูกชำระไม่สามารถเกาะติดจิตได้

๗. ปัสสัทธิ สงบจากกามราคะ สงบจากอกุศลธรรม ความคิดความอยาก ความวิตกกังวล

๘. เข้าฌาน ๑-๔ ได้ คือเข้าสู่อารมณ์วิปัสสนาจนกระทั่งมีสติและอุเบกขาได้





การรู้เห็นไตรลักษณ์

หลังจากผู้ปฏิบัติได้ผ่านอารมณ์รูปนามแล้ว และเมื่ออาการของปีติลดน้อยลง และจิตเริ่มกลับเข้าสู่ภาวะปกติแล้ว วิปัสสนูปกิเลสตัวอื่นๆ ก็จะลดความเข้มตามด้วย ความเข้าใจในอารมณ์ที่ผ่านมา จะปรากฏชัด ความเพียรที่ถูกต้องก็จะกลับมาอีกครั้ง บทเรียนที่ผ่านมาจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความระมัดระวัง ภาวะโยนิโสมนสิการจะทำหน้าที่มากขึ้น การสังเกตอารมณ์ การดูอารมณ์ การรักษาอารมณ์ การปล่อยวางอารมณ์จะทำได้ดี ดังนั้นตรงนี้ ความต่อเนื่องของสติย่อมมี ความตั้งมั่นแห่งสมาธิจิตย่อมเกิด ปัญญาความรู้เห็นสัจจะที่ปรากฏในนามรูปย่อมอยู่ในวิสัย

เมื่อสติเฝ้ารู้เห็นอยู่กับกาย ย่อมเห็นอาการกายตามความเป็นจริง รูปกายนี้เป็นธรรมชาติ เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มีเวทนาต่างๆ เป็นตัวสัญญาณบ่งบอกเหตุความพอดีไม่พอดี หากจิตเราไม่เข้าไปข้องแวะส้องเสพปรุงแต่ง สิ่งที่ปรากฏก็จะเป็นเพียงสภาวธรรมล้วนๆ คือเกิดการกระทบ วิญญาณ ทำหน้าที่รู้แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา ความเป็นจริงของมันมีอยู่เท่านั้น เฝ้าดูลักษณะอาการของสิ่งที่มันเป็นอยู่แล้ว เห็นการผุดเกิดและการดับไปของสิ่งที่ปรากฏในจิต ในแต่ละขณะของการเคลื่อนไหวกายและจิตแต่ละครั้ง ล้วนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ความจริงการเห็นไตรลักษณ์จะค่อยเป็นค่อยไปหรือเกิดแบบฉับพลันก็ได้ เห็นชัดจนไตรลักษณ์รวมเป็นหนึ่งเดียว เห็นแล้วดับ อนัตตาชัดแจ้งถึงที่สุดได้เมื่อใด ก็ดับทุกข์ได้เมื่อนั้น





ไตรลักษณ์ ๒ ลักษณะ

๑. ไตรลักษณ์ที่ปรากฏในนามรูป คือการเห็นความไม่เที่ยง ความคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความสลายหายไปของความคิดอย่างชัดแจ้ง เห็นความจริงของสังขารว่าคิดมาเท่าไรก็ต้องดับไปเท่านั้น ขาดสติเมื่อใดก็หลงเข้าไปกับความคิดเมื่อนั้น การหลงเข้าไปปรุงแต่งจิตจะมีน้อย ความคิดจะสั้น รู้สึกตัวได้เร็ว จิตจะมีพลังในการสลัดความคิดปรุงแต่ง จิตอยู่กับปัจจุบันได้ง่ายๆ ปัจจุบันธรรมของจิตจะยึดอยู่กับฐานทั้งสี่คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่รู้สึกได้ด้วยตนเอง และขณะเดียวกันก็ได้อาวุธในการโจมตีความคิดคือปัญญาญาณเห็นการเกิดดับในนามรูป สามารถดูความคิดที่ผุดขึ้นมาแล้วดับได้ เข้าใจนามรูปและสรรพสิ่งตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์โดยเฉพาะจิตซึ่งเป็นต้นกำเนิดของธรรมทั้งหลาย

๒. ไตรลักษณ์ในรูปนาม คือการเกิดปัญญาปล่อยวางความสำคัญมั่นหมายในรูปนาม ในเวทนาที่เกิดในรูปนามนั่นเอง สัมผัสสัจจะในไตรลักษณ์ว่าร่างกายสังขารที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเราเป็นธรรมดาของมัน เป็นธรรมชาติของรูปวัตถุที่เสมอเหมือนกันหมด ไม่เที่ยงแปรเปลี่ยน ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ได้เป็นไปอย่างที่ใจใครต้องการ ไหลไปสู่ความเสื่อมอยู่เนืองนิตย์ ยึดเมื่อใดเป็นทุกข์เมื่อนั้น

หลักปฏิบัติในสติปัฏฐาน ว่าด้วยกายานุปัสสนาหรือกายคตาสติจะปรากฏชัดในช่วงอารมณ์นี้ คือเห็นการเคลื่อนไหว เห็นลมหายใจเห็นอิริยาบถ เห็นเป็นเพียงธาตุ เป็นสิ่งปฏิกูล เป็นอสุภะความ



ไม่งามไม่น่าหลงเพลินยินดี เห็นความเสื่อมสลายตายไปประดุจซากศพในป่าช้า อาการรู้เห็นจะเกิดขึ้นในรูปนามนี้ ซึ่งผลก็คือจิตเบากายเบา เพราะเกิดความคลายกำหนัดในรูปนาม อันจะนำไปสู่นิพพิทาวิราคะธรรมแบบแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น



ลักษณะของการเกิดปัญญา ๒ แบบ

๑. เกิดขึ้นแบบฉับพลัน อาการประดุจดังฟ้าแลบหรือการสปาร์คของไฟฟ้าปรากฏขึ้นภายในจิตใจ หลังจากนั้นจะเกิดการหยั่งรู้พรั่งพรูออกมา หรือเหมือนการขุดเจาะบาดาลที่ถูกตาน้ำ แล้วเกิดกระแสน้ำพุ่งออกมา ขณะที่เกิดอาการเช่นนี้เราจะห้ามไม่ให้รู้ก็ไม่ได้ ต้องประคองสติรู้ดูเฉยๆ จนกระทั่งมันหยุดไปเอง ความรู้ที่ปรากฏเป็นเรื่องของอริยสัจจ์

เป็นเรื่องของทุกข์และการดับทุกข์ เป็นเรื่องที่กำลังจะทำเป็นหนทางที่กำลังจะเดิน เป็นสิ่งที่เราเคยสงสัย เรื่องที่เก็บงำซ่อนไว้ภายในใจตั้งแต่เด็กๆ ปริศนาธรรมต่างๆ ที่ผุดขึ้นมาจากจิต จะได้รับการชำระให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นมาเองและโดยทันที ณ ขณะนั้น อุปมาดังเช่นผลไม้สุกเต็มที่แล้วก็ร่วงหล่นลงมาโดยธรรมชาติแบบฉับพลันทันที

๒. แบบค่อยเป็นค่อยไป คือต้องเป็นผู้มีสติที่ผ่านการฝึกมาได้ระดับหนึ่งแล้ว จะโดยรู้หรือไม่รู้ก็ตาม จะฝึกในรูปแบบหรือนอกรูปแบบ *(ที่เผยแพร่ในปัจจุบัน)* ก็ตาม จิตที่ได้รับการประคอง



จากสติเช่นนั้น จะเกิดการพิจารณาไตร่ตรอง เฝ้าสังเกต ขบคิดตีความ ทั้งอรรถะและพยัญชนะ ขบคิดไขปริศนาเข้าช่วย และทั้งอาศัยการได้ยินได้ฟังบ่อยๆ จิตน้อมระลึกถึงหลักสัทธรรมอยู่เสมอ จิตจะเกิดโอปนยิโกทีละน้อยๆ พร้อมกับความตั้งมั่นของจิตเริ่มแจ่มชัดตามและมั่นคงได้ในที่สุด

แต่กว่าที่ผู้ปฏิบัติจะมาถึงจุดนี้ได้ ผู้ปฏิบัติจะท้อแท้เบื่อหน่ายความก้าวหน้าไม่ได้เป็นไปอย่างที่ใจต้องการ ความอุตสาหะวิริยะไม่เพียงพอก็จะถูกมารเข้าแทรกได้ในที่สุด คิดว่าตนคงไม่มีบุญวาสนาบารมี ค่อยเป็นค่อยไป ทำบ้างไม่ทำบ้าง ทางพระก็พยายามประคองจูงไปโลกุตตระ แต่ก็ถูกสังคมฉุดไปโลกีย์ รู้ธรรมในแบบที่หนึ่งคงเป็นไปไม่ได้ คงต้องค่อยเป็นค่อยไปในแบบที่สองอุปมาดั่งผลไม้ที่ยังไม่แก่จัดแต่ตัดเอามาบ่ม สุกเหมือนกันแต่คนละรสชาติ หรืออาจเหี่ยวแห้ง เน่าไปเลยก็มี ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติใหม่ที่ยังไม่เข้มแข็งเพียงพอ แต่ก็อยากได้ปัญญา เลยด่วนเอาจิตนี้ไปรีบคิดพิจารณาก่อน อันนี้ถือว่าใจร้อน เป็นการลัดขั้นตอนของการทำวิปัสสนาโดยแท้ สติความรู้ตัวทั่วพร้อมยังไม่ต่อเนื่อง สติพละยังไม่สมบูรณ์ต้องเจริญสติให้เต็มรอบเสียก่อน สัมมาสติสมบูรณ์จึงจะส่งผลต่อสัมมาสมาธิ สัมมาญาณ และสัมมาวิมุติตามลำดับ

การคิดปรุงแต่งตามหลักธรรม การพิจารณาธรรมไม่ได้ถือว่าเป็นสิ่งที่ผิดแต่อย่างใด เพียงแต่จะมีผลต่อการเข้าใจสภาวธรรมในระดับที่ตื้นมาก และเลือนลางจางคลายหายไปได้ง่าย สังเกตได้จากเมื่อใดที่กระทบผัสสะแล้ว ความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่นั้น ไม่สามารถให้ผลต่อการดับทุกข์ได้เลย นั่นแสดงว่าไม่ใช่ปัญญา แต่เป็นความรู้



ที่เกิดจากความคิดความจำเท่านั้น ส่วนปัญญาที่แท้นั้นมันจะเกิดผุดขึ้นมาเอง จะมีประสิทธิภาพที่ไวต่อการรู้การเข้าใจการตัดและการปล่อยวางอารมณ์ด้วย นี่คือญาณปัญญาในวิปัสสนา

เมื่อรู้ไตรลักษณ์ได้แล้ว ความรู้สึกขณะนั้นปรากฏคล้ายการสลัดทิ้งของหนักลงเสียได้ เกิดอาการกายเบาจิตเบา ตอนนี้ความกล้าของอินทรีย์จะมีเพิ่มมากขึ้น ความดื่มด่ำในธรรม ความมั่นใจในการปฏิบัติที่เกินพอดีจะเป็นสาเหตุให้ติดวิปัสสนูปกิเลสอีกครั้ง ดังนั้นจึงพึงระวัง



รู้จักนามรูป รู้จักต้นตอของทุกข์

หากอารมณ์ปฏิบัติไม่ติดขัดอะไร การปรารภความเพียรเป็นไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ สติละเอียดขึ้นทำให้รู้จักต้นตอของทุกข์คือนามรูปชัดขึ้น นามรูปหมายถึงความคิดที่เกิดขึ้นในจิตแต่ละขณะ อวิชชาคือความไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจความคิดว่าเป็นทุกข์ ก็จะหลงเข้าไปในวัฏฏะของตัณหา เกิดการยึดติด เกิดการสร้างกรรม แล้วก็ต้องเสวยวิบาก แล้วเกิดความชอบใจไม่ชอบใจเก็บเอาไว้ในรูปของภพชาติ คือเมล็ดพืชพันธุ์ของทุกข์ที่จะงอกอีก หมุนวนอยู่อย่างนี้ตามกระแสของปฏิจจสมุปบาท ถึงแม้ความเข้าใจจะมี แต่ตัดกระแสไม่ขาด นั่นเพราะสติเราด้อยทั้งคุณภาพและปริมาณ ต้องกำหนดรู้ให้มาก เร่งทำความเพียรให้ต่อเนื่อง การเพ่งพินิจในจิตบ่อยๆ จะทำให้สติมีความคมกล้ามากยิ่งขึ้น ความชำนาญ



เป็นวสีก็ย่อมมี

ความทุกข์กายเป็นทุกข์ของธาตุสี่ เป็นอาการธรรมชาติของธาตุ มีเกิด แก่ ป่วย ตายเป็นธรรมดา เสื่อมไปตามกาลเวลา เสื่อมไปเพราะปัจจัยร้อนหนาว เสื่อมเพราะความไม่รู้ ขาดการเอาใจใส่ดูแล ใช้งานเกินพอดี ใช้งานผิดประเภท หลงในสิ่งเสพติดมึนเมาเหล้ายา หลงติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ล้วนเกิดจากจิต ความคิดความอยากเป็นตัวบงการอยู่เบื้องหลังคอยชักใบให้เรือเสีย

บางทีผู้ปฏิบัติรู้แล้วถึงกับเกิดปีตินํ้าตาไหล ภูมิใจกับความรู้ที่เกิดขึ้น **การได้รู้เห็นต้นตอของชีวิตด้วยวิปัสสนาจะเหมือนการได้เกิดใหม่** จากที่เมื่อก่อนตนเองจะจมกับความคิดความอยากถูกแผดเผาด้วยราคะ โทสะ โมหะ แต่ก็ไม่เคยรู้ เหมือนสัตว์นรกที่ผลุบๆ โผล่ๆ อยู่ในกระทะทองแดงเพราะโดนนํ้าร้อน ไม่รู้จะหลุดพ้นบ่วงกรรมชาติไหน แต่พอสติแล่นไวรู้เท่าทันความคิด เข้าใจเรื่องนามรูป เรื่องของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เข้าใจกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปของขันธ์ ๕ เห็นอุปาทานที่เกิดโดยอาศัยขันธ์ ๕ ทำให้เข้าใจว่า หากเราสามารถตัดห่วงโซ่ปฏิจจสมุปบาทในจิตได้เราจะไม่เป็นทุกข์เพราะความคิด

“เพราะตัณหาเป็นผู้ออกแบบ สังขารความคิดปรุงแต่งเป็นตัวสร้างสมมุติ จิตที่ประกอบด้วยอวิชชาเป็นผู้เสวย กายคือทาสผู้ซื่อสัตย์ต้องปฏิบัติตาม เวทนาที่ปรากฏเป็นตัวกำหนดสร้างสมมุติอีกที ความพอใจ ไม่พอใจ ถูกผิด ดีชั่ว ฯลฯ เป็นอุปาทานส่งผลก่อให้เกิดกรรมอีก วนไปวนมาไม่มีวันจบสิ้น”





ทบทวนเรื่องอารมณ์รูปนาม

การเข้าถึงอารมณ์รูปนาม คือการที่สติสามารถระลึกรู้อยู่กับกายได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน จิตมีความสัมพันธ์กันกับกายอย่างสนิทแนบแน่น โดยก่อนหน้านี้สติจะไม่ได้อยู่ในจิต จิตจะถูกความคิดปรุงแต่งเข้าอาศัย สร้างความรักความชอบความชังเป็นเรือนรังของสังขาร แต่เมื่อฝึกสติกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่องแล้วบังเกิดแสงสว่างแห่งปัญญาผุดออกมาจากจิต สติที่เกิดจะทำหน้าที่ชำระล้างมลทินที่เกาะเกี่ยวอยู่ในจิต ทำให้จิตนี้เกิดปัญญาเห็นธาตุแท้ของตัวมันเองคือ ***"ธาตุรู้"*** และในขณะที่อารมณ์นี้ปรากฏ ความคิดจะหายไปจากจิตแบบปลิดทิ้ง เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมขึ้น ณ ปัจจุบันขณะเหมือนสติกลายพันธุ์จากที่รู้ได้เฉพาะที่กำหนดรู้ เป็นรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นสัมปชัญญะได้เองโดยอัตโนมัติ

สติจะเข้ายึดพื้นที่ในจิตให้เกิดทำหน้าที่รู้ตัวทั่วพร้อมอย่างเดียวเท่านั้น ในช่วงนี้จะเกิดปัญญา เห็นธรรมชาติของกายและจิตอย่างชัดแจ้งแท้จริง ไม่มีความสำคัญมั่นหมายในรูปในนาม มีแต่พุทธภาวะรู้ตัวล้วนๆ แต่หากประคองไม่เป็น ตัณหามานะทิฏฐิเข้าแทรก ภาวะนั้นจะค่อยๆ จืดจางไป

อาการเช่นนี้เป็นการรู้แจ้งในรูปนาม หลังจากได้เกิดปรากฏการณ์นี้แล้ว ตัวกิเลสที่ปรุงแต่ง เป็นโทสะ โลภะ โมหะ จะไม่เหนียวเหมือนเมื่อก่อน เพราะได้เกิดปัญญารู้แจ้งชัดแล้วว่า ***"ทุกอย่างอยู่ที่ใจ"*** คือได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นธรรมชาติเดิมแท้ของจิตแล้ว หากมีสติจิตก็ปกติ แต่หากขาดสติจิตก็อปกติ นั่นเพราะเมื่อถึงอารมณ์นี้



แล้ว สามารถแยกตัวรู้กับตัวคิดออกจากจิตปกติได้ เหมือนแยกตะกอนออกจากน้ำ แยกน้ำออกจากภาชนะได้ ***กายไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่ความคิด ความคิดไม่ใช่ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวไม่ใช่ทุกข์*** รู้ทางไปหาพระพุทธเจ้าองค์จริง มองทุกสิ่งเป็นพระธรรม การมีวัตรปฏิบัติอยู่กับปัจจุบันเป็นพระสงฆ์

ปรากฏการณ์แสงสว่างที่กลางใจนี้ หากสติไม่มากพอ ปัญญาชนิดนี้ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความรู้ความเข้าใจที่ได้จะเป็นเพียงจินตามยปัญญาหรือจินตญาณ เป็นเพียงการมีสติระดับหนึ่งแล้วก็จะคิดเอาตรึกตามอาการ คิดตามคำบอกเล่า คิดตามความน่าจะเป็น คิดตามหลักปรัชญา คิดตามครูบาอาจารย์ ฯลฯ

มีข้อสังเกตอย่างหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงตระหนักรู้ คือเมื่อฝึกสติอยู่นั้น สติจะค่อยๆ รวมตัวกันเข้าสู่จิต ความคิดฟุ้งซ่านจะไม่ค่อยมี จิตจะโล่งๆ มีสมาธิระดับหนึ่ง คิดอะไรนึกอะไรก็จะเข้าใจได้อย่างน่าอัศจรรย์ แต่เพราะสติยังอ่อน ความตั้งมั่นแห่งจิตมีน้อย คิดบ่อยใช้บ่อยพลังก็หมด หลังจากนั้นจะไม่ใช่คิดด้วยสติควบคุม แต่เป็นความคิดด้วยความอยาก อยากรู้อยากเห็น อยากสัมผัส อยากเข้าใจคิดตามพุทธพจน์ คิดในวิถีพุทธธรรม คิดแยกรูปแยกนาม คือในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฯลฯ ความคิดเช่นนี้ไม่ถือว่าผิด แต่ความรู้ความเข้าใจที่ได้มาด้วยวิธีดังกล่าวนี้จะไม่มีพลังในการปล่อยวาง หรือมีแต่จะไม่มากพอเหมือนการประจักษ์แจ้งที่สว่างโพลงออกมาจากจิต ในช่วงนี้หากเราสามารถประคองตัวรู้อยู่กับปัจจุบันได้อีกสักระยะหนึ่ง อาการรูปนามแบบปรมัตถ์ก็จะปรากฏออกมาให้ประจักษ์แจ้งได้เอง



ให้เน้นที่ความเป็น อย่าเน้นที่ความรู้ ให้มันเป็นการเห็นแจ้งจริงๆ แล้วค่อยรู้ อย่าไปรู้ก่อนที่มันเกิด ปัญญาจะตื้นเขิน ได้ปัญญาไม่ใสสะอาด เป็นอาการของธรรมสังขารเท่านั้น

และหากการรู้ธรรมในรูปนามเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว จะส่งผลต่อการเห็นธรรมขั้นต่อไปได้อย่างต่อเนื่องด้วย ได้แก่การรู้ไตรลักษณ์ รู้สมมุติ รู้อุปาทานในรูปในนาม

การรู้แจ้งในรูปนามตลอดถึงการรู้แจ้งในอาสวธรรม อาจเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะจิตหนึ่งเลยก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพร้อมของพลังอริยมรรค และอริยมรรคจะบริสุทธิ์ได้ดีก็ด้วยการขับไล่ความหลับ ความเกียจคร้าน ความเบื่อหน่าย ความไม่ศรัทธา ความเมาอาหาร เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่รบกวนจิต องค์ธรรมแห่งสัมโพชฌงค์ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ก็สามารถเจริญงอกงามไพบูลย์ถึงที่สุด มีพลังพอเพียงที่จะนำจิตนี้ทะลุความมืดสู่ความสว่างได้

ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงอารมณ์รูปนาม พึงสังเกตได้อีก ๑๕ อย่าง

๑. สามารถลดละสักกายทิฏฐิ ความสำคัญมั่นหมายในตัวตน ลดละอุปาทานในขันธ์ ๕ ได้ มีอัตตาน้อย ดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย



๒. ไม่สงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องการดับทุกข์ ว่ามีอยู่จริง สัมผัสได้จริง
๓. ไม่ยึดติดประเพณีพิธีกรรม สิ่งศักดิ์สิทธิ์ไสยศาสตร์ เวทมนตร์คาถา ศาสตร์ที่ไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์
๔. ไม่สงสัยในวิธีกรรมฐานทุกวิธีการ ว่ารูปแบบแต่ละอย่างนั้นทำเพื่ออะไร ความเป็นไปได้มีมากน้อยแค่ไหน จุดร่วมของอารมณ์กรรมฐานทุกสายทุกรูปแบบอยู่ตรงไหน
๕. เกิดโอปนยิกธรรม เป็นผู้น้อมจิตเข้าหาธรรม หรือน้อมนำเอาความจริงที่รู้นั้น เข้ามาใส่จิตตนอยู่เสมอ
๖. จิตจะอิงสัจจะมากกว่าที่จะอิงสมมุติ (บางครั้งจนเกินพอดีทำให้ติดวิปัสสนู)
๗. ลดละสิ่งเสพติดหยาบๆ ทางกาย เช่น บุหรี่ กาแฟ เหล้า การพนัน เครื่องสำอาง เป็นต้น
๘. เป็นผู้มีความสันโดษเลี้ยงง่าย ลดละความเป็นผู้ชอบเสพสิ่งของเครื่องใช้ที่ดีๆ ราคาแพงๆ รสนิยมสูงๆ
๙. เป็นผู้ประพฤติเบากายเบาจิต ไม่สร้างเหตุปัจจัยใดที่ทำให้ตนเป็นคนคิดมากอีกต่อไป
๑๐. ไม่เป็นผู้หลงเข้าไปยึดติดอยู่ในความคิดตนเองนานๆ อีกต่อไป
๑๑. เกิดหิริโอตตัปปะ ละอายการทำชั่ว กลัวความคิดปรุงแต่ง
๑๒. มีขันติธรรมสูง มีโสรัจจะรู้จักเสงี่ยมเจียมตัว อ่อนน้อมถ่อมตน



๑๓. มีความสำรวมอินทรีย์ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่เสมอ

๑๔. ปรารภความเพียรอย่างไม่ลดละ เพื่อให้รู้เห็นธรรมที่ยังไม่รู้เห็น เพื่อให้เข้าถึงธรรมที่ยังไม่เข้าถึง เพื่อการทำให้แจ้งซึ่งธรรมอันยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

๑๕. สามารถแนะนำถ่ายทอดบอกกล่าวความรู้นั้นสู่ผู้อื่นได้

ผู้ที่เข้าถึงอารมณ์รูปนามได้ ปัญญาที่ปรากฏจะยังไม่รู้เท่าทันในทันทีเสมอไป ต่างที่ความลึก ความกว้างของแสงสว่างแห่งปัญญาที่ปรากฏออกมาในจิตของแต่ละบุคคล ความแยบคายในการเฝ้าดูสังเกตวัตถุอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติต้องเพียรรู้อีกต่อไป

การมีสติเห็นจิตในจิต หรือการเอาสติมาเฝ้าดูความคิดนั้นจะต้องใช้ความเพียรมากหรือน้อย ขึ้นอยู่ที่ความชัดเจนของอารมณ์รูปนาม กายคตาสติชัดเจน ไม่สงสัยเรื่องรูปกายและเวทนาที่ปรากฏกับกาย สติย่อมทำหน้าที่รู้อารมณ์เฉพาะหน้าได้อย่างอิสระ เหมือนกับการที่เราสร้างบ้านหรือฐานที่มั่นเอาไว้สำหรับหลบภัยจากศัตรู การมีสติอยู่กับกายจะทำให้มัจจุราชมองไม่เห็น แต่เราจะเห็นมัจจุราชได้โดยอยู่ ณ จุดที่ปลอดภัย คือสติสมาธิตั้งมั่นอยู่กับกาย แต่ก็แอบชำเลืองดูความคิดความปรุงแต่ง ดูกายบ้างดูความคิดบ้าง หรือจะดูทั้งกายและจิตไปพร้อมๆ กันก็ย่อมสามารถทำได้ เพราะสติถูกพัฒนาเป็นมหาสติแล้วนั่นเอง 





“

กำหนดรู้ การเคลื่อนไหว ในอิริยาบถ
ช่วยละลด ความหลงตน ปนตัณหา
รู้ตัวคิด ตัดตัวปรุง แจ้งมายา
ถอนอวิชชา ธาตุขันธ์ พลันบริสุทธิ์

”

๗
โสดาบัน
ผู้แรกเริ่มเข้าสู่กระแสธรรม

โสดาบัน หมายถึง ผู้ที่มีจิตก้าวลงสู่กระแสที่เหนี่ยวนำไปนิพพาน หมายเอาผู้ได้มหาสติปัฏฐานนั่นเอง สติสัมปชัญญะที่ปรากฏจากการรู้แจ้งนั้น จะมีสมรรถนะเป็น ***"ยาน"*** หรือวิปัสสนาญาณ นำพาปัญญาเข้าไปรู้จิต ความดับความเย็นจะเกิดได้ก็เพราะการทำลายกิเลสได้ด้วยวิปัสสนาญาณ หรือสติที่มีความเข้มแข็งจริงๆ เป็นสมาธิที่เกิดจากการพัฒนาตัวรู้มาอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่สมาธิแบบกดจิตหรือสมาธิแบบผูกติดไว้กับอารมณ์บัญญัตินิมิตอันใดอันหนึ่งแบบสมถกรรมฐาน คือเมื่อเข้าถึงอารมณ์รูปนามแล้ว ความรู้ตัวทั่วพร้อมแบบอิสระอัตโนมัติจะเป็นไปของมันเอง ไม่ต้องเพ่งจ้องจับความคิด รู้เห็นเป็นธรรมชาติ รู้แบบสบายๆ ไม่มีอาการปวดหัวคลื่นไส้ เวียนศีรษะ แน่นหน้าอก มึนตึงไม่โปร่งใสคิดอะไรไม่ออกหรือจิตติดอยู่กับความสงบ



ตรงนี้เอง ความรู้เป็นปัญญาแบบโลกุตตระหรือของพระอริยเจ้า จะไหลหลั่งมาเองโดยไม่คาดคิด มีญาณหยั่งรู้อารมณ์ได้เอง ผู้ปฏิบัติพึงระวัง เพราะปัญญาที่ปรากฏเป็นสิ่งที่น่าหลงใหลเป็นอย่างยิ่ง **ขณะที่มีสติกำหนดรู้อยู่กับกายนั้น ตัวรู้นี้จะแว็บเข้าไปเห็นจิตได้เองในเวลาที่เหมาะสม** เกิดความสว่างวาบภายใน เห็นพื้นที่ว่างภายในจิตด้วยปัญญา แต่จิตเรายังเข้าไปถึงธรรมชาติตรงจุดนั้นไม่ได้ เพียงแต่ได้เห็นได้รู้ว่ามันมีจริง ความดับทุกข์ด้วยการรู้แจ้งในจิตนั้นมีอยู่จริง หน้าที่ของเราตรงนี้ก็คือ เจริญอริยมรรคฟูมฟักสติเพื่อกำจัดอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคสิ่งกีดขวางการจราจรของจิตให้ได้

คำว่าโสตหรือโสตะนั้นแปลว่าหู แปลเอาความก็หมายถึง ฟังดี ฟังเป็น ฟังออก ฟังรู้เรื่อง ฟังเข้าใจ ฟังแล้วไม่สงสัย *(ในส่วนที่เกี่ยวกับการดับทุกข์)* ผู้เข้าถึงธรรมชาติของสติสัมปชัญญะได้จะรู้ซึ้งถึงความหมายของคำๆ นี้ได้เป็นอย่างดี ขณะที่สติแบบวิปัสสนาปรากฏนั้นคือการเข้าถึงมรรค จิตเข้าสู่เส้นทางได้ และเมื่อ**เจริญสติในอริยมรรคได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะผ่านกิเลสตัณหาเล็กๆ น้อยๆ ตัวนิวรณ์ ความง่วงเหงา ความฟุ้งซ่านอดีตอนาคต ตัวรู้ทำหน้าที่ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมาเจอตอของจิตคือกิเลสที่เป็นสังโยชน์ จึงจะเกิดการสะดุด ถ้าความพร้อมของมรรคจิตมีเพียงพอ ก็จะเกิดวิปัสสนาญาณสว่างโพลงแจ่มแจ้งขึ้นและทะลุแผดเผาอารมณ์ตรงจุดนั้นได้ทันที** หลังจากนั้นจะไม่ปรากฏสังโยชน์ชนิดนั้นขวางกั้นจิตอีกต่อไป นี่เป็นการเข้าถึงผลญาณ การเข้าถึงธรรมด้วยการแทงทะลุแบบเห็นแจ้งด้วยปัญญาอย่างนี้ เป็นผลทำให้ธรรมที่รู้นั้นไม่กลับกำเริบ





การเลื่อนชั้นจิตแบบก้าวกระโดด ของโสดาบัน ๓ ประเภท

มีธรรมชาติอีกอย่างที่ผู้ปฏิบัติอาจพบเจอได้ คือหลังจากที่เข้าถึงอารมณ์รูปนามแล้ว สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ถึงขีดสุด จะเกิดเข้าถึงธรรมแบบก้าวกระโดด สิ้นภพสิ้นชาติสิ้นทุกข์ได้เลย แต่หากสติสัมปชัญญะเกิดๆ ดับๆ ขาดๆ เกินๆ ก็ไม่อาจเติบโตจนกลายสถานะเป็นวิปัสสนาญาณหรือญาณทัศนะได้ และการทำลายสังโยชน์ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ จะทำได้ดีก็เพียงแค่การผ่อนคลายบำบัดและบรรเทาเบาบางเท่านั้น ไม่เข้าถึงรากเหง้าต้นตอของกิเลส ดังเช่นที่เห็นโดยทั่วไปจะเป็นอย่างนั้น ปฏิบัติไม่ถึงที่สุดขุดได้ไม่ถึงราก

ดังนั้น ผู้ที่ยังไม่สิ้นกิเลส พรหมจรรย์นี้ยังไม่บริสุทธิ์ ก็ต้องเจริญโลกุตตรมรรคในชั้นนั้นๆ จนกระทั่งเกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งเป็นผลญาณให้ได้ การกระทำก็ไม่มีอะไร เพียงแค่ให้รู้อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น สภาวะของสติจะเข้าไปทำหน้าที่ของเขาเอง คงตัวพุทธะเอาไว้ การรู้ตื่นเบิกบานเขาจะทำหน้าที่เองเมื่อถึงเวลา

นักมวยบางคนเบสิคดี ชกต่อยไต่อันดับไม่มากก็ชิงแชมป์ได้และได้เป็นแชมป์เลย มีเด็กบางคนสมองดีสติปัญญาดีก็เกิดการพาส (pass) ชั้นได้ ไม่ต้องเรียนตามระบบหรือหลักสูตรที่วางไว้ก็ได้ การเรียนรู้ในทางธรรมนั้นก็เช่นเดียวกัน หากอินทรีย์พร้อมมรรคพร้อม โพชฌงค์พร้อม การเลื่อนระดับจิต การบรรลุธรรมแบบพาสชั้นก็อยู่ในวิสัยที่จะเกิดมีได้ มีผู้รู้ท่านได้กล่าวเอาไว้ใน



คัมภีร์หรือตำรา พอที่จะนำมาอธิบายเพิ่มเติมเสริมความรู้ไว้ดังนี้

๑. พระโสดาบันแบบเอกพีชี หมายถึง ผู้ที่รู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว และเจริญอริยมรรคให้เกิดการรู้แจ้งอีกเพียงครั้งเดียว ภพชาติก็จะสิ้น เป็นพระอรหันต์ขีณาสพจบพรหมจรรย์ได้เลย

๒. พระโสดาบันแบบโกลังโกละ หมายถึง ผู้ที่เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นการเกิดดับอีกเพียงสองสามครั้งเท่านั้น ก็จะถึงที่สุดทุกข์ได้อย่างถาวร

๓. พระโสดาบันแบบสัตตักขัตตุปรมะ หมายถึง ผู้ที่เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นการเกิดดับอีกอย่างมากไม่เกินเจ็ดครั้ง ทุกข์ก็จะดับแบบถาวร

อริยบุคคลในพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๔ คู่ ๘ บุรุษ อันนั้นเป็นเรื่องของสภาวจิตในวิปัสสนาภูมิ ผู้เป็นโสดาบันเอกพีชีนั้น จะมีคุณสมบัติเทียบเท่าพระอนาคามี คือทั้งคู่สามารถเข้าถึงความเป็นอรหันต์ ทำลายทุกข์ให้สิ้นได้ด้วยการเกิดปัญญาเห็นการเกิดดับในขันธ์ ๕ อีกเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าธรรมชาติเดิมแท้ของจิตนั้นมีอยู่แล้ว จะรู้หรือไม่รู้มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น อยู่ที่ว่าเราจะฝึกฝนสติปัญญาจนแหลมคมพอที่จะแทงทะลุอารมณ์ที่ห่อหุ้มจิต อันเป็นของอวิชชาคือความไม่รู้แจ้งหรือความหลงนั้นได้หรือไม่ หากศึกษาปฏิบัติด้วยความเข้าใจและจริงใจแล้ว การเห็นแจ้งย่อมพร้อมจะเกิดในทุกขณะจิต ศาสตร์ชนิดนี้เป็นอกาลิโกไม่จำกัดเวลาเกิด เป็นปัจจัตตัง จะรู้แจ้งก็เฉพาะในจิตของคนผู้เข้าถึงเท่านั้น





รู้ได้..แต่ตื้นลึกต่างกัน

อารมณ์รูปนามนั้นจะกว้างมาก ผู้สัมผัสอารมณ์นี้จะมีอาการเหมือนกัน ความรู้ความเห็นที่เกิดขึ้นจะเหมือนกัน แต่ความละเอียดลุ่มลึกจะต่างกัน การปล่อยวางก็ขึ้นอยู่กับการเห็นแจ้งนั้นด้วยว่าจะส่องสว่างได้กว้างไกลแค่ไหน เพราะนั่นคือเรื่องของปัญญา อุปมาเหมือนการขุดบ่อน้ำ ผู้ที่ขุดลึกถึงตาน้ำย่อมจะได้น้ำใสน้ำสะอาดปราศจากสิ่งเจือปน แต่หากขุดตื้น น้ำที่ได้ก็จะไม่ค่อยสะอาด แต่ทั้งคู่ก็ได้น้ำเหมือนกัน น้ำเหมือนกันแต่สะอาดต่างกัน **การรู้รูปนามก็เหมือนกัน รู้ได้เห็นได้ แต่จะตื้นลึกต่างกัน** ในบางท่านบางคนจะเห็นได้ในผู้ปฏิบัติที่รู้รูปนามแล้วก็เกิดการชะงัก ต้องมาพัฒนาตัวรู้เพิ่มอีก เหมือนไฟไหม้ขอนไม้ที่ต้องค่อยเป็นค่อยไป ต่างจากในบางคนที่รู้รูปนามแล้ว ก็สามารถรู้แจ้งแทงตลอดในอารมณ์วิปัสสนาทั้งหมดภายในระยะเวลาที่ต่อเนื่องจากนั้นได้เลย โดยไม่มีการชะงักเหมือนดังเช่นไฟไหม้ฟางที่มอดไหม้ในพริบตาเดียว



สมมุติภายในสู่สมมุติภายนอก

กลางวันนานค่ำ กลางคืนนานแจ้ง สำหรับคนป่วยไข้
หนทางยาวไกล สำหรับคนเมื่อยล้าแบกของหนัก
สังสารวัฏยาวนาน สำหรับผู้ไม่รู้แจ้งสัจธรรม



นี่เป็นความจริงที่ผู้รู้พยายามที่จะบอกกับผู้คนที่กำลังหลงยึดติดอยู่กับสมมุติโลก มีความรู้สึกว่าตนเองมีส่วนได้เสียกับสมมุติโลกที่เป็นอนิจจัง หากจิตนี้ไม่เกิดปัญญาเห็นสังขารทุกอย่างที่ปรากฏเป็นสมมุติแล้ว ความทุกข์ที่เกิดจากความเข้าใจผิดนั้นย่อมเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ เพราะทุกข์เกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ เพราะการมีความรู้ความเห็นที่ผิดปกติไปจากสัจธรรมนั่นเอง เห็นสมมุติว่าเป็นสัจจะแท้ ในความเป็นจริงธรรมชาติเขาเป็นอยู่อย่างนั้น แต่อวิชชาในจิตเรานี้เองที่หลอกเรา

วัฏสงสารคือการเวียนว่ายตายเกิดในนามขันธ์ เริ่มต้นที่จิตและจบลงที่จิต ตัวตัณหาจะเป็นตัวสร้างภพชาติและก่อเกิดกรรมตามลำดับ หากไม่มีปัญญาตัดห่วงโซ่ในจิต สังสารวัฏนี้ต้องหมุนอยู่อย่างนั้น

การเข้าถึงอารมณ์รูปนามเสมือนหนึ่งการเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัยชีวิตได้ จิตเข้าสู่วิปัสสนาภูมิ ได้สัมผัสอุปกรณ์ ได้เข้าสู่ห้องทดลองศึกษาชีวิตที่แท้จริง และจะได้ฝึกทักษะการใช้สร้างความมั่นใจในการปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป การเรียนรู้ที่ถูกตรงเป็นไปตามหลักสัมมาวายามะ จะเกิดขึ้นหลังจากนั้นทันที โดยปราศจากการลังเลสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น ความสุขที่ไม่อิงอามิสจะเริ่มเผยตัวเองออกมา ปีติที่ปรากฏขึ้นประดุจน้ำทิพย์ชโลมใจ จิตมีสมาธิได้เองเป็นปัญญาจักษุ คือรู้สึกหรือเห็นทุกสิ่งที่ผัสสะเพียง สักแต่ว่ารู้เท่านั้น รับรู้แล้วก็วาง จิตว่างจากความสำคัญมั่นหมายในความเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เห็นไตรลักษณ์ปรากฏอยู่ในทุกสรรพสิ่งที่ผัสสะ พยายามประคองการรู้เห็นเช่นนี้ให้ต่อเนื่อง และเมื่อความ



พร้อมมาถึง จิตจะเกิดการสะดุดโพลงสว่างแจ้ง เห็นธรรมชาติแห่งความจริงในระดับสมมุติ มองดูอะไร เห็นสิ่งไหนเป็นสมมุติไปหมด ณ ปัจจุบันขณะนั้น

ดูกายก็เห็นการรวมตัวของธาตุสี่ ไม่ว่าจะเป็นตัวเราหรือใคร ก็ล้วนมีธรรมชาติเป็นเช่นนั้น เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ไม่ได้ผูกติดขึ้นตรงต่อความคิดความอยากไม่อยากของใคร มันเป็นธรรมชาติของมัน เราเองที่ไปสมมุติให้มันเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นเขาเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา อาการที่เสื่อมเราเผลอเรียกว่ามันเจริญเติบโต เป็นหนุ่มเป็นสาว สูง ต่ำ ดำ ขาว สั้น ยาว เป็นเฒ่าเป็นแก่ เป็นเจ็บป่วย เป็นความตาย เป็นต้น

ในส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นนามธรรมทางจิตใจได้แก่ สวยบ้าง ขี้เหร่บ้าง ชอบบ้าง ชังบ้าง พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เป็นต้น

ในส่วนจริยธรรมที่สร้างเป็นกรอบคุ้มกันสังคมได้แก่ ถูกผิด ดีชั่ว เหมาะสมไม่หมาะสม ควรไม่ควร บาปบุญ คุณโทษ นรก สวรรค์

สมมุติสัจจะเหล่านี้คือความรู้ที่หลั่งไหลออกมาเมื่อได้ปัญญาจักษุแทงทะลุนิวรณธรรม เข้าถึงรูปนามและเห็นไตรลักษณ์ได้แล้ว รู้เห็นจากปัจจัยการมองด้านในให้แจ้งก่อนแล้วค่อยย้อนกลับมาดูภายนอก ซึ่งในการเจริญสติมันจะเป็นไปเอง นี่เป็นการรู้แบบฉับพลัน ไม่ใช่การคิดพินิจแบบค่อยรู้ค่อยเป็นค่อยไป





รู้จักสมมุติ รู้จักสักกายทิฏฐิ

เมื่อก่อนที่ยังไม่เกิดปัญญารู้เห็นสมมุติ อัตตาตัวตนจะสูงมาก อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นแน่นเหนียว เพราะเราเข้าใจว่าเรามี เราได้ เราเป็น หลงเชื่อมั่นในความคิดความเห็น การกระทำและคำพูดของตน เชื่อมั่นว่าความพอใจที่ได้ทำตามใจนั้นมีผลต่อชีวิตที่เป็นสุข และเชื่อว่าความสุขในอายตนะนั้นมีจริง และเที่ยงแท้คู่ควรแก่การลงทุนลงแรงแสวงหาไขว่คว้า

ทั้งๆ ที่ความเป็นจริง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงธาตุขันธ์และอาการของธาตุขันธ์เท่านั้น เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สุดท้ายก็คือสลายไม่มีตัวตน ไม่ว่าจะเป็นสังขารที่มีจิตใจหรือไม่ก็ตาม ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์เหมือนกันหมด ความสำคัญมั่นหมายในสิ่งที่ไม่มีจริง ความยึดมั่นถือมั่นในความคิดจึงผิดหลักสัจธรรม หลงเชื่อในสิ่งที่ไม่มีจริง เป็นเพียงเงาสะท้อนภาพมายาเหล่านี้เริ่มที่จิต ยิ่งหลงปรุงแต่งมาก โอกาสที่จะออกจากกรงขังความคิดความหลงของตนก็ยิ่งเป็นไปได้ยาก

ความโลภ โกรธ หลง เป็นผลมาจากการไม่มีปัญญารู้เท่าทันความคิด หยุดความคิด ดับความคิดไม่เป็น ความคิดเกิดได้ก็เพราะความไม่รู้แจ้งในจิต อันเป็นบ่อเกิดของความคิด **จิตเองไม่ได้เป็นทุกข์ แต่ที่ทุกข์นั้นเพราะความคิดต่างหาก** หากความคิดเกิดแล้วดับไม่ได้ก็จะกลายเป็นอารมณ์ เมื่อจิตไม่มีปัญญารู้ ก็จะหลงเข้าไปเสวยอารมณ์ เมื่ออารมณ์เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เกิดความพอใจ ไม่พอใจ ยิ่งเสพอารมณ์นี้มากเท่าไร ก็จะมีผลต่อ



สุขภาพจิตกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยตรง ยิ่งคิดอยากจะออกจากความคิด ก็ยิ่งจะเป็นคิดซ้อนคิด เหมือนคลื่นทะเลที่ไม่มีวันเลือนหาย ตราบใดที่ยังมีกระแสลม

หากเราเกิดปัญญารู้แจ้งว่า ทุกอย่างเป็นเพียงสมมุติที่เกิดตามเหตุปัจจัยมาประกอบกันตามหลักของปฏิจจสมุปบาท โอกาสที่เราจะหลงเข้าไปในความคิดก็มีน้อย หรืออาจไม่มีเลยก็ได้

ยิ่งคนไหนเห็นด้วยปัญญาว่า ความคิดเป็นทุกข์ มีสติคอยทำลายความคิดที่เกิดให้ดับอยู่เรื่อยๆ ความว่าง ความปกติ ความตั้งมั่นแห่งศีล สมาธิ ปัญญา ก็ยิ่งจะปรากฏชัด หากมีสติเห็นความคิดได้ ดับความคิดได้ จาคะความคิดทิ้งไป สลัดคืนความคิดได้ ไม่มีความติดอกติดใจอาลัยอาวรณ์ในความคิดนั้นได้ ความสำคัญมั่นหมายในความเป็นตัวตนหรือสักกายทิฏฐิก็ยิ่งจะลดลงๆ จนกระทั่งถึงหมดไปดับมอดสนิทได้เลย

เพราะการรู้เท่าทันสมมุติทางความคิดได้นั่นเอง การดำเนินชีวิตจึงเป็นไปแบบปล่อยวาง จิตถอยห่างจากความยึดมั่นถือมั่นจึงนับได้ว่าเป็นผู้รู้จักตัวเอง ไม่หลงแบกขันธ์ ๕ เพราะรู้แล้วว่าเป็นของหนัก ชีวิตนี้อย่างไรก็ได้ ความคิดมีได้แต่ไม่หนักเพราะผู้หลงแบกไม่มี กายเบาจิตเบา เบาอกเบาใจได้ เพราะตัวตนถูกเผาด้วยฌานจิต

หากรู้แจ้งรู้จริงในสมมุติ อัตตาตัวตนจะเล็กลงๆ มันไม่มีความอยากใหญ่ ไม่อยากเป็นทาสรับใช้กิเลสอีกแล้ว ถึงจะใช้ชีวิตอยู่กับสมมุติโลก แต่จะไม่ยึดติดในสิ่งที่โลกสมมุติให้เลย





รู้จักสมมุติจะไม่ทุกข์เพราะกรรมเก่า

คุณธรรมอีกหมวดหนึ่งที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ จัดอยู่ในกลุ่มของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ นั่นก็คือ “พละห้า” ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สิ่งเหล่านี้เป็นเจตสิกธรรม คือองค์ประกอบของจิตที่เป็นฝ่ายของมหากุศล แต่มีข้อแม้ว่าคุณธรรมเหล่านี้จะต้องประกอบรวมตัวกันเป็นหนึ่งให้ได้ คุณธรรมทุกตัวต้องผนึกกำลังกันโดยมีเป้าหมายเดียวกัน คือมุ่งโจมตีอวิชชาที่ห่อหุ้มจิต อวิชชาได้เข้ายึดอำนาจจนพระยาจิตราชหมดอิสรภาพ ไม่มีหนทางต่อสู้ได้แต่ดูผู้เป็นอริกลืนกินบ้านเมืองตนเองอย่างเดียวเท่านั้น กำลังพลที่จะมากอบกู้สถานการณ์ให้คืนสู่สภาวะปกติได้แก่

๑. ศรัทธา ความเชื่อว่าทำได้ เชื่อว่ากิเลสเป็นทุกข์จริง

๒. วิริยะ ความกล้าท้ารบ

๓. สติ ความเฝ้าระลึกรู้ เฝ้าสังเกต ความรู้เรารู้เขาก็ต้องมีอยู่อย่างสม่ำเสมอ

๔. สมาธิ การสู้รบ การเข้าประจัญบานกับกิเลสได้อย่างต่อเนื่อง สามารถยืนได้ครบยก

๕. ปัญญา สอดส่องหาจุดอ่อนจุดแข็งของคู่ต่อสู้ แล้วรีบเผด็จศึกให้ได้โดยเร็ว

แต่หากศึกยืดเยื้อต้องฉลาดในอุบาย ต้องรู้จักสร้างขวัญและกำลังใจให้เพื่อนสหายธรรมผู้ร่วมรบในสมรภูมิ เช่น ระลึกถึงพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ หรืออสุภะกรรมฐาน เป็นต้น รู้จักข่มจิตในสมัยที่ควร



ที่ควรข่ม ปล่อยจิตในสมัยที่ควรปล่อย ลดละเลิกในสิ่งเป็นเสบียง ตัดทอนเส้นทางลำเลียงการส่งกำลังบำรุง รู้จักทำลายในสิ่งที่เป็นเชื้อของกิเลสได้

พลังที่เกิดจากการรวมตัวของขุนพลแห่งกองทัพธรรมทั้งห้า เรียกว่าพลังทั้งห้า หรือพละห้า เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่นำพาเราไปสู่การตรัสรู้ได้ แต่ในเบื้องต้นต้องอาศัยการชี้แนะปลุกเร้าหลอมรวม โดยมีสติเป็นตัวกลางประสานการทำงานใหญ่ชิ้นนี้

ต้องพัฒนาคุณธรรมกลุ่มนี้ ให้ก้าวไปสู่สถานะในระดับที่เป็นญาณปัญญาหรือญาณทัศนะให้ได้ ถ้ามิฉะนั้นก็จะไม่มีขีดความสามารถในการเข้าสัมประหารกับกิเลสได้ ญาณคือความรู้หรือการหยั่งรู้แบบบริสุทธิ์ ในตำราท่านแยกไว้ ๓ อย่างได้แก่

๑. อตีตังสญาณ ระลึกรู้เห็นวาระจิตที่แว็บไปในส่วนที่เป็นอดีตได้ รู้อดีตของจิตได้ทุกเรื่อง โดยไม่มีการปรุงแต่งตาม ไม่มีอารมณ์ร่วมกับความคิดที่ผุดขึ้นมาในจิตนั้น

๒. อนาคตังสญาณ รู้ในส่วนอนาคตจิตว่า วันหนึ่ง เวลาหนึ่ง บรรยากาศหนึ่ง ผัสสะหนึ่ง เวทนาหนึ่ง เมื่อประกอบกับจิตนี้แล้วจะเป็นเช่นใด จิตมักจะไปท่องเที่ยวไปที่ไหน จะปรุงแต่งหรือสงบอย่างไร อนาคตของจิตนี้จะเป็นไปอย่างไร ผู้มีปัญญาญาณระดับนี้จะรู้ได้

๓. ปัจจุปปันนังสญาณ รู้ว่าจิตนี้เข้าถึงภาวะความเป็นหนึ่งเดียวกับปัจจุบันได้แล้ว



อนึ่ง การหยั่งรู้เรื่องของจิต คือการรู้จักปรมัตถธรรม เป็นความรู้ที่เป็นไปตามกระบวนการของอริยสัจจ์ ๔ อย่างถูกต้อง ซึ่งผู้รู้ท่านได้แยกไว้ตามอาการเพื่อสะดวกต่อการศึกษา ดังนี้

๑. สัจจญาณ หมายถึง การหยั่งรู้ในรูปลักษณ์ อาการของอริยสัจจ์สี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ว่าแท้จริงเป็นอย่างไร

๒. กิจจญาณ หมายถึง ความหยั่งรู้ในวิธีปฏิบัติต่ออริยสัจจ์ในแต่ละอย่างนั้นควรทำอย่างไร

๓. กตญาณ หมายถึง การหยั่งรู้ในสิ่งที่ได้ลงมือกระทำแล้วและสำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์นั้นแล้วด้วยหรือไม่อย่างไร ต้องให้เกิดความชัดแจ้ง สิ้นสงสัย

เมื่อความหยั่งรู้ในสิ่งที่กล่าวมานี้ชัดเจน จะเข้าใจได้ว่าอดีตก็เกิดจากปัจจุบัน อนาคตก็เกิดจากปัจจุบันในจิตขณะหนึ่งๆ ที่ไม่มีการรู้เท่าทันเท่านั้น อดีตหรือปัจจุบันสุดท้ายก็คือธรรมชาติที่เกิดดับมีอยู่ก็แต่ความว่างเปล่าเท่านั้น

แต่การรู้เท่าทันจิตนั้น มีธรรมชาติอย่างหนึ่งที่พึงสังเกตได้ในนักปฏิบัติทุกคนก็คือ จะเกิดอาการสารภาพออกมาให้เห็น ซึ่งอาการนี้จะปรากฏได้ตั้งแต่รู้รูปนามใหม่ๆ จนกระทั่งถึงอารมณ์สมมุติมันไม่สิ้นสุดหรือปิดฉากอารมณ์นี้ลงได้สนิท หากญาณทัศนะเราไม่แจ่มแจ้งพอ

การสารภาพบาปในพุทธศาสนาตามหลักของการทำวิปัสสนาคือการอาเจียนทางความคิด อารมณ์ที่เราสั่งสมไว้ในใจ เป็นความคิดที่ประกอบด้วยอุปาทาน มีพิษทำให้เกิดโรคโลภ โกรธ หลง อาการดังกล่าวนี้ภาษาพระเรียกว่า **"การสำรอกกิเลส"** เป็นการคลายคืน



ความคิดที่จิตหลงเสวยออกมา กิเลสหยาบๆ ความประทับใจ ความรัก ความชัง ความโกรธเกลียดเคียดแค้น พยาบาทอาฆาต จองเวร ซึ่งเป็นอารมณ์ที่จัดอยู่ในกลุ่มของโทสะ เป็นกิเลสอย่างหยาบนั้นจะถูกสำรอกออกมาให้เห็นได้ง่ายกว่าชนิดอื่น เพราะอยู่เปลือกนอกของจิต

เหมือนเช่นที่ตำรวจจับโจรผู้ร้ายได้ แล้วจะนำไปทำแผนประกอบคำสารภาพไว้เป็นหลักฐานบอกเล่าเหตุการณ์ที่ทำนั้นอย่างละเอียด จิตนี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดการรู้แจ้งขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดการสำนึกรู้คลายบาปกรรมที่ได้ทำมานั้นๆ จนหมด ไม่ว่าทุกข์จะเกิดขึ้นในจิตนี้กี่ภพกี่ชาติจะรู้ได้หมด นี่คืออาการของ **"ปุพเพ–นิวาสานุสสติญาณ"** รู้ว่าเป็นทุกข์เพราะกรรมเก่า ก็จะไม่สร้างกรรมที่ทำให้เป็นทุกข์อีก

รู้แล้วดับไปเอง เกิดแล้วก็ดับ ไม่วกกลับมาเกิดอีก จิตจะเป็นผู้รู้ผู้ดูเฉยๆ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ จึงไม่มีทุกข์อยู่ในขันธ์

ขณะที่กลุ่มธรรมที่เป็นศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ หมวดหมู่กลุ่มกองแห่ง ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ปรากฏขึ้นและตั้งมั่นในพื้นที่จิตได้อย่างชัดเจน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จะมีศีล สมาธิ ปัญญา คอยปกปักรักษาตัวมันเอง

ความจริงอดีตไม่ได้ถูกทำลาย และไม่ใช่ภาวะการลืมอดีตทุกอย่างปกติเหมือนเดิม เพียงแต่ปรากฏการณ์ของวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้น แล้วทำลายเชื้ออุปาทานในขันธ์ ๕ เท่านั้น ความทุกข์ความสุขในอดีตเราก็ยังจำได้ แต่จะไม่มีเชื้อส่งผลให้เราเป็นทุกข์



อีกต่อไปแล้ว เหมือนแผลที่รักษาหาย คงเหลือไว้แค่แผลเป็นเท่านั้น ปัญญาที่เกิดขึ้น ณ ตรงจุดนี้ส่งผลให้เราเข้าใจ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ได้ด้วย

เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องกรรม ผลของกรรม และวิธีตัดกรรมแบบพุทธได้ เราสามารถตัดกรรมของเราเองด้วยวิปัสสนาญาณ ไม่ต้องเสียเงินเสียเวลาไปหาพระให้ทำพิธีอะไรอีกแล้ว

ฝากพุทธพจน์บทหนึ่งต่อท้ายไว้ในที่นี้ด้วยว่า ***"เมื่อจิตเรามีสติคุ้มครองดีแล้ว มัจจุราชที่ไหนๆ ก็มองไม่เห็น"***



รู้จักสมมุติ รู้จักแก่นและเปลือกของชีวิต

กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ การได้อัตภาพเป็นมนุษย์เป็นของยาก

กิจฺฉํ มจฺจานชีวิตํ การได้มีชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบายเป็นของยาก

กิจฺฉํ พุทฺธานมุปฺปาโท การอุบัติขึ้นซึ่งพุทธภาวะในจิตของบุคคลทั้งหลายก็เป็นการยาก

กิจฺฉํ สทฺธมฺมสฺสวนํ การที่จะได้ฟังความจริงในสิ่งที่เป็นสัจธรรมก็เป็นการยาก

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ชีวิตนี้คือความเป็นอยู่ เป็นผลประกอบระหว่างรูปกับนาม หรือธาตุสี่ ขันธ์ ๕ เท่านั้น การได้ชีวิตที่ไม่มีทุกข์นั่นแหละคือแก่นสารสาระที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ความจริงหากคนที่ยังไม่เคยเห็นแก่นก็จะไม่รู้ว่าตัวเองอยู่กับเปลือก จะนึกและ



เข้าใจว่าชีวิตนี้คงมีเท่านี้ ดังนั้น คำบอกกล่าวของพระพุทธเจ้าจึงเหมือนพลิกความคิดความเข้าใจ เปิดของที่ปิด หงายของที่คว่ำ ชี้ทางให้เราผู้ที่หลง ส่งประทีปให้คนผู้อยู่ในที่มืด

หากไม่รู้ทุกข์ ไม่เห็นว่าตนเองเป็นทุกข์ก็จะไม่ค้นหาสาเหตุของทุกข์ หากไม่รู้ว่าความดับทุกข์ สิ้นทุกข์นั้นเป็นเช่นไร มีอยู่ที่ไหนก็จะไม่ไขว่คว้าแสวงหาหนทางเดิน

ปุถุชนมักเข้าใจว่าแก่นสารของชีวิตคือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข (ในอามิส อิงอายตนะทั้ง ๖)

เทวดาเข้าใจว่าแก่นสารของชีวิตคือ ฉกามาพจร สุขในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์

พรหมเข้าใจว่าแก่นสารของชีวิตคือพรหมโลก ได้แก่รูปฌาน อรูปฌาน ซึ่งเป็นสมาธิจิตที่แข็งกล้า ได้มาจากการเพ่งทั้งในรูปและอรูป

แก่นสารของ**พระอริยเจ้า**คือนิพพาน ธรรมที่ปราศจากความทุกข์ร้อน ดับสนิท เป็นวิมุติที่ไม่กำเริบ

ในทัศนะของผู้รู้แจ้งในชีวิต ผู้ทะลุมิติสมมุติสัจจะด้วยวิปัสสนาญาณ จะมองสาระชีวิตของมนุษย์ เทวดา พรหมว่าเป็นมายา ไม่มีอยู่จริง เป็นแค่ความจริงระดับเปลือก หรือจริงตามสมมุติเท่านั้น ผู้ที่เข้าถึงความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลงได้ คือผู้ที่เข้าถึงแก่นสารของชีวิต สรุปก็คืออะไรที่ไม่ใช่แก่นอันนั้นก็เป็นเปลือก ความทุกข์ความสุข ความสมหวังผิดหวัง ดีชั่ว บาปบุญ นรกสวรรค์ พรหมโลก เป็นแค่เปลือกของชีวิต เป็นเพียงสมมุติธรรม ไม่ใช่ความจริงขั้นอันติมะหรือบรมธรรม



ทุกสิ่งเกิดขึ้นตามภาวะแห่งเหตุปัจจัยชั่วขณะหนึ่งๆ อุปาทะ ฐิติ ภังคะ หรือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หรือเปลี่ยนแปลง ไม่คงสภาพ ไม่มีตัวตนอะไรเป็นหลักให้ยึดได้ ดังนั้นผู้ที่หลงแสวงหาสาระชีวิตในสมมุติภาวะของรูปนามนั้น จึงเป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง เป็นมิจฉาทิฏฐิเหมือนคนที่วิ่งตามเงา หรือผู้ที่งมเอาพระจันทร์ใต้น้ำ

แต่ภาวะของการสิ้นทุกข์นั้นไม่มีเหตุปัจจัยอะไรปรุงแต่งให้เกิด และไม่มีอะไรทำลายให้ดับได้ ธรรมชาติชนิดนั้นมันเป็นของมันเช่นนั้นอยู่แล้ว และมีอยู่ในคนทุกคนไม่ยกเว้น **พระพุทธเจ้าไม่ได้สร้างนิพพาน แต่สภาวะนั้นถูกค้นพบโดยพระพุทธเจ้าเป็นปฐมเท่านั้น** แล้วนำมาเปิดเผยผ่านพระสาวกทั้งหลายมาให้พวกเราได้รับรู้ หากใครพิสูจน์ได้สัมผัสได้ ผู้นั้นก็เป็นสาวกพุทธะ เป็นอริยบุคคลได้โดยปริยาย

นิพพานกับการเดินทางไม่ใช่สิ่งเดียวกัน การปฏิบัติธรรมคือการเดินทาง ต้องสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดเป็นอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เพื่อเป็น ***"ยานของวิปัสสนา"*** นำปัญญาเข้าไปรู้ไปเห็นเท่านั้น ไม่ใช่เราปรุงแต่งให้เกิดนิพพาน นิพพานไม่ใช่ผู้เดินทาง แต่เป็นเป้าหมายที่เราต้องเข้าให้ถึง เป็นสภาพของวิสังขาร ปรุงแต่งไม่ได้

ต้องพึ่งพาเสบียงเลี้ยงกาย ต้องปฏิบัติให้ได้สมาธิเลี้ยงจิต มรรคผลแต่ละขั้นตอนคือที่หยุดแวะ พักผ่อนของชีวิต แต่เมื่อเข้าสู่สุญญตาหรือสุญญตวิโมกข์นั้นแล้ว จะพบว่าไม่มีความจำเป็นใดที่จะต้องใช้อะไรอีกเลย มันเป็นความสมบูรณ์เต็มรอบของมันเช่นนั้น



เอง ไม่หิวไม่อยาก จะเรียกว่าเป็นอาการอิ่มทิพย์ก็ได้ ภาวะนี้คงที่เป็นอมฤตธรรม นี่เองเป็นความหมายของสภาวธรรมที่เป็นปริศนายุคโลกของพระศรีอาริย์ ที่เรียกว่าโลกหน้าเพราะเป็นโลกของจิตที่เราจะเข้าถึงโน้น ไม่ใช่โลกียะหรือโลกธรรมที่เรามีเราเป็นอยู่ในขณะนี้ ต้องลอกคราบของจิตในความเป็นปุถุชนภาวะ แล้วไปอุบัติสู่ความเป็นอริยะภาวะให้ได้ เป็นสภาพธรรมที่อยู่เหนือการนึกคิดคาดเดา เหนือดีเหนือชั่ว เหนือสุขเหนือทุกข์ เป็นโลกุตตระเหนือโลก สูงกว่าความสุขแบบโลกๆ ไม่ใช่สุขกว่าแต่เป็นเหนือกว่า เป็นสิ่งมหัศจรรย์แห่งชีวิตโดยแท้ ไม่มีภาพหรือพจน์ที่สามารถนำมาเปรียบเทียบให้ถูกตรงตามสภาวะนั้นได้ **แต่เราจะเห็นดวงดาวบนท้องฟ้าได้ ก็เมื่อหายจากตาบอดเท่านั้น**



ไม่หลงความคิด ไม่ยึดติดสมมุติ

ความคิดเป็นเปลือกของจิต คิดแต่ละครั้งต้องล้างให้สะอาด อย่าประมาทเผลอคิดแบบฟุ้งซ่าน ฟุ่มเฟือย การติดความคิดคือ **ติดอารมณ์** ปล่อยวางความคิด ชีวิตอยู่ปัจจุบันขณะได้ เรียกว่า **ได้อารมณ์** จิตติดความคิดเหมือนรถติดหล่ม ความคิดคือตัณหาผู้สร้างภพชาติ การรู้เห็นความคิดบ่อยๆ ปล่อยได้เนืองๆ คือหนทางสู่ความสว่าง **ให้มองความคิดเป็นเพียงอาการ มองสังขารว่าไม่มีจริง** ทั้งภายนอกภายใน เกิดเท่าไรดับเท่านั้น



ความคิดดับแล้วก็แล้วไป ไม่มีเยื่อใยอะไรให้ต้องมาคิดอีก แต่ธรรมชาติของคนพาลผู้ไม่รู้อริยสัจจ์ ไม่มีฌานจิตแผดเผาความคิด อารมณ์ ก็จะมีตัณหา ความอยาก ติดอกติดใจ เอาไว้ให้ก่อกรรม ทำเวรซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่อย่างนั้น ตราบใดที่ยังหลงยึดมั่นอยู่ในความคิด ก็ยังยึดติดสมมุติอยู่ตราบนั้น หลงมากยึดมาก หลงน้อยยึดน้อย ไม่หลงเลยก็ไม่มีอะไรจะยึดเอามาเป็นตัวกูของกูให้ทุกข์อีก

เปลือกชีวิต เป็นเฉกเช่นเปลือกหน่อไม้ มีหลายระดับทั้ง หยาบ กลาง ละเอียด จนบางครั้งหลงว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กับหน่อด้วยซ้ำ เปลือกหรือกาบนั้นกินไม่ได้แต่มีไว้ห่อแกน ป้องกัน อันตรายเพราะยังไม่เจริญเติบโตแข็งแรง เมื่อต้นโตแทงหน่อทะลุ ขึ้นสูงพ้นขีดอันตราย ออกหนามแตกใบ สร้างภพชาติใหม่ให้กับ ตัวเองได้แล้ว เปลือกก็หมดหน้าที่ถูกสลัดทิ้ง ลำต้นลอยเด่นสง่า ได้เองโดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งใด

เถาวัลย์มักเกี่ยวพันอยู่กับต้นไม้ โดยเฉพาะไม้เล็ก ดังนั้น ผู้ที่ปลูกไม้ใหม่พึงเอาใจใส่อย่าให้ไม้เลื้อยมาเกี่ยวเกาะ เพราะจะ ทำให้เสียรูปทรงตั้งแต่แรกเริ่ม ไม้ไม่ใช่เถาวัลย์ เถาวัลย์ไม่ใช่ไม้ ดูให้ดีๆ อะไรคือจิต อะไรคือความคิด อะไรจริงไม่จริง อะไรคือสมมุติ อะไรคือปรมัตถ์ ความคิดที่มีอวิชชา เป็นภาวะก่อเกิดสมมุติในจิต สมมุติภายนอก เป็นผลผลิตมาจากความคิดภายใน การดับความคิด ที่อุบัติมาจากจิต จะทำให้เกิดปัญญาทำลายภาวะสันตติ พร้อมกับ การปรากฏขึ้นของ อนิจจัง เห็นความคิด หยุดความคิด ดับความคิด ได้ ใจก็ไม่ยึดติดสมมุติ





อารมณ์กรรมฐานผ่านพุทธทำนาย

เคยอ่านพุทธทำนายมาแล้วหลายสำนวน แต่ก็ยังมีความเข้าใจอยู่เสมอว่าไม่น่าใช่พุทธทำนาย เพราะมีความมั่นใจอยู่อย่างหนึ่งว่า พระพุทธองค์จะพูดถึงแต่เรื่องทุกข์และการดับทุกข์ที่เป็นปัจจุบัน แล้วก็ต้องอยู่ในกรอบของอริยสัจจ์เท่านั้น และเท่าที่ตามดูที่มาก็ยิ่งทำให้เข้าใจว่า เป็นเรื่องที่นักปราชญ์ผู้หวังดีกับพระศาสนาและสังคมส่วนรวม พยายามหาอุบายชี้แนะชี้นำปรากฏการณ์ที่จะเกิดตามมากับวิวัฒนาการของวัฒนธรรมมนุษย์ในอนาคต ที่จมอยู่กับโลกกิเลสนิยม ว่าจะสร้างหายนะให้กับมนุษย์เช่นไรบ้าง เพื่อจะได้หาทางป้องกันแก้ไข

สำนวนที่เคยพบเจอจะเป็นการชี้แนะไปที่สังคมมากกว่าที่จะชี้เข้ามาที่จิตใจโดยตรง แต่คำสอนของปราชญ์พุทธจะมีลักษณะเป็นธรรมชาติอยู่ได้ในหลายมิติ ทั้งสมมุติและปรมัตถ์ ทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งศีลธรรมและสัจธรรม ความเท็จจริงมีอย่างไรไม่วิจารณ์ แต่เห็นว่าเรื่องนี้มีส่วนต่อการเป็นอุปกรณ์ผดุงคุณธรรมหรือพยุงพฤติกรรมของคนในสังคมที่นับวันจะเสื่อมจากพระสัทธรรม เป็นยุคที่จิตเสื่อมจากความปกติค่อนข้างสูงมาก กำแพงศีลธรรม วัฒนธรรมประเพณี ถูกกิเลสความอยากทำลายรื้อถอนจนแทบไม่เหลือซาก

ซากทางวัฒนธรรมที่หลงเหลืออยู่ก็เป็นเพียงหลักฐานทางประวัติศาสตร์ บ่อยครั้งที่ถูกนำมาเป็นเครื่องมือแสวงหาผลประโยชน์เพื่อเป็นอาหารของกิเลส ไม่ได้ให้คุณค่าในทางที่จะจรรโลงจิตใจ



อย่างที่เป็นความมุ่งหมายเดิม แต่ถูกนำมาแปรค่าหรือสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจมากกว่าสิ่งอื่น เหตุเพราะความหลงโลกว่าเป็นธรรม หลงทุกข์ว่าเป็นสุข หลงว่าสุขทุกข์มีจริง หลงติดอยู่ใต้อำนาจตัณหา หลงเพลินในเวทนา หลงมายาว่าเป็นสัจจะ ในที่สุดก็กลายเป็นความเห็นแก่ตัว เห็นแก่กิเลส ไม่ได้เห็นตามธรรม **พฤติกรรมในสังคมจึงเป็นเรื่องของกิเลสจัดให้ไม่ใช่ธรรมะจัดสรร**

จากการที่มีผู้นำเอาพุทธทำนายมาบอกกล่าว จึงเท่ากับว่าเป็นความหวังดีของท่านผู้รู้ที่มีต่อสังคมโลก ให้เห็นพิษภัยแห่งความเสื่อมทรามทางจิตใจ อันจะนำหายนะมาให้กับโลก

ชีวิตมนุษย์จะไม่มีโอกาสสัมผัสยุคพระศรีอาริย์หากยังมองผ่านการศึกษาชีวิตด้านใน โลกนี้จะมืดมิดด้วยอวิชชา ยิ่งพัฒนาก็ยิ่งเข้าสู่ยุคมิคสัญญี เป็นสังคมที่มีแต่ความแก่งแย่ง แสดงบทชีวิตตามความอยากสมมุติ ใช้ชีวิตอยู่กับความเท็จ ปฏิเสธความจริง

เนื้อเรื่องในพุทธทำนาย เป็นคำพยากรณ์แก้ปัญหาความฝัน ๑๖ ข้อของพระเจ้าปเสนทิโกศล ตำราบางแห่งเรียก ***"ปัถเวนท–ปัญหา"*** คำทำนายจะเกี่ยวทั้งอาณาจักรและศาสนจักร มีทั้งภาษาคนและภาษาธรรม หรือปุคคลาธิษฐานและธัมมาธิษฐาน แต่ที่จะได้ศึกษาต่อไปนี้เป็นความอธิบายอิงธัมมาธิษฐาน เพราะเข้าใจว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องของจิตใจโดยเฉพาะ เป็นเรื่องของกรรมฐานโดยอาศัยพุทธทำนายเป็นเค้าโครงสื่อการสอน เป็นการชี้นำปัญญาให้เห็นปัญหาของการฝึกจิต เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ตามแนววิถีพุทธธรรม ปัญหาในพุทธทำนายพร้อมความหมายมีดังนี้





ปัญหาพุทธทำนาย ๑๖ ข้อ

๑. วัว ๔ ตัว วิ่งมาคนละทิศ อาการประดุจหนึ่งว่าจะขวิดชนกัน แต่แล้วก็หยุด ถอยกลับไปคนละทิศละทาง หมายถึงในอนาคตคนทั้งหลายจะไม่สนใจเรื่องการปฏิบัติธรรมที่เป็นแก่นสาร สนใจก็แต่เพียงเปลือก ประเพณี วัฒนธรรม พิธีกรรม ไปร่วมกิจกรรมที่โหมประโคมกันใหญ่โตแล้วก็กลับ ไม่สนใจที่จะฝึกกรรมฐานแต่อย่างใด คนไปวัดจะมาจากทั่วทุกสารทิศเพื่อทำบุญ แต่ไม่สนใจที่จะปฏิบัติธรรม ไม่ยอมต่อสู้กันกับกิเลส ทำกิจกรรมตามประเพณีแล้วก็ทางใครทางมัน

๒. เห็นต้นไม้นานาพันธุ์ยังไม่โตเต็มที่ แต่ก็ผลิดอกออกผลมากมาย จนกิ่งก้านรองรับไม่ไหว หมายความว่า เมื่อจิตไม่ได้รับการฝึกฝน จิตธรรมดาซึ่งเป็นตัวรู้อารมณ์ ก็จะฝืนหรือกลายเป็นตัวสั่งสมอารมณ์ เกิดการย้ำคิดย้ำทำ ปรุงแต่ง ชอบทำอะไรตามที่ใจคิด ชอบสนองอารมณ์ ไม่มีการห้ามปรามจิต ไม่รู้วิธีตัดความคิด จะกลายเป็นคนคิดมากตั้งแต่อายุยังน้อย ปวดหัว เป็นไมเกรน ฟุ้งซ่าน นอนหลับไม่สนิท นอนไม่ค่อยเต็มอิ่ม เป็นคนหงุดหงิดง่าย ตกเป็นทาสของความคิด เป็นคนเจ้าอารมณ์ เครียดจัด บางทีถึงกับเป็นบ้าไปเลยก็มี คิดมาก ทุกข์มาก แบกรับภาระมากตั้งแต่จิตยังไม่เจริญในธรรม

ตัณหาอุปาทานจะเข้ามาสั่งสมหมักหมมในจิตตั้งแต่ตื่นนอนลืมตาขึ้นมาเลยทีเดียว โมหะ โทสะ ราคะ จะเข้ามามีอิทธิพลต่อจิตก่อนวัยอันสมควร การเว้นวรรคทางความคิดผู้ไม่มีสติปัญญาจะทำ



ไม่เป็น ใช้สติกำหนดรู้ดูความเป็นอนัตตาไม่ได้ ทั้งๆ ที่ความคิดไม่มีตัวตน เป็นเพียงมายาที่อาศัยอวิชชาเกิด เกิดเมื่อใดเป็นทุกข์เมื่อนั้น *"ทุกฺขาชาติ ปุนปฺปุนํ"* การเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์ร่ำไป เมื่อความคิดความอยากมีมากเกิดหนักอกหนักใจ จิตทนแบกรับน้ำหนักไว้ไม่ไหวก็ต้องระบายออกมาเป็นพฤติกรรมทางคำพูดและการกระทำ ซึ่งอาจจะมีทั้งดีและไม่ดี เหมาะสมหรือไม่ก็ได้

ในกรณีคนฝึกกรรมฐานใหม่ๆ อย่าเพิ่งด่วนเข้าไปดูจิต เพราะจะทำให้ติดอารมณ์ความคิดได้ง่าย ออกจากความคิดได้ยาก ต้องพยายามระลึกรู้อยู่กับอาการกายหรือกายานุปัสสนาให้ชำนาญก่อน การกำหนดรู้อยู่กับฐานกาย เปรียบได้กับการเอาใจใส่ดูแลรักษาบำรุงต้นไม้ให้เจริญงอกงาม ผลิดอกออกผลตามธรรมชาติของเขาเองเมื่อถึงเวลา แต่หากด่วนอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี ทั้งๆ ที่ยังไม่ถึงเหตุปัจจัยอันเหมาะสม สิ่งที่จะเกิดขึ้นมาก็คือติดอารมณ์ท้อแท้ เบื่อหน่าย คลายความเพียร เพราะจะไม่เป็นดังที่หวังไว้ หรือไม่ก็อาจเกิดตัณหามานะทิฏฐิเข้าแทรกในขณะที่จิตขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนาได้ จะเกิดอารมณ์จินตญาณ วิปัสสนูปกิเลส หรือวิปลาส

บางคนรู้ธรรมะนิดหน่อยติดอารมณ์อยากเทศน์อยากสอน มีความมั่นใจในสิ่งที่ตนเองรู้ ไม่เกรงผู้ใด อวดรู้ แต่พอการปรารภความเพียร สติรู้กายรู้จิตย่อหย่อน หันหลังให้กับการปฏิบัติ ไปเอาดีทางด้านการเผยแผ่การศึกษาธรรมะจากตำราวิชาการ ไปทำหน้าที่ด้านบริหาร ด้านพัฒนาการ ด้านปกครอง กิจธุระผูกพันมากขึ้น จิตแบกรับภาระมากๆ ถูกกระทบบ่อยๆ จิตจะตกออกนอกเส้นทางอริยมรรค อันนี้หากเปรียบกับต้นไม้ก็เหมือนกับต้นเล็กอายุยังน้อย



แต่ก็รีบออกดอกออกผล ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยให้ตัวมันเองตายได้เร็วขึ้นหรืออย่างน้อยก็แคระแกร็น

แม้จิตที่ถูกฝึกได้แล้วแต่ยังเป็นอกุปปธรรมอยู่ คือยังกำเริบอยู่นิยะโต ยังไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติอย่าได้ไว้ใจ อย่าได้หลงด่วนไปแบกรับภารกิจอย่างอื่น อย่าหาเหาใส่หัว เพราะหาไม่แล้วในที่สุดแม้เส้นทางจิตที่เคยเดิน อารมณ์กรรมฐานที่เคยมีก็จะกลับมาไม่ถูก

๓. ฝูงพ่อแม่โคดูดกินนมลูกตัวเอง หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติเก่าก่อนแต่ทำไม่จริง ภายหลังต้องมารับการเรียนรู้จากศิษย์ตัวเอง...อาศัยทุกข์เป็นเชื้อในการศึกษา

๔. คนเอาโคตัวเล็กๆ มาเทียมแอกไถ *(ใช้งานก่อนเวลาอันสมควร)* แต่เมื่อทำไม่ได้ก็เฆี่ยนตี หมายถึงผู้ฝึกกรรมฐานใหม่ปัญญายังไม่เข้มแข็ง แต่ก็อยากเทศน์อยากสอน เมื่อสอนด้วยการรู้แจ้งไม่ได้ก็สอนด้วยการรู้จำ หรือผู้ที่สติยังน้อยดูจิตยังไม่เป็นก็ไปกดข่มความคิดให้มันหยุด ทำให้เกิดการปวดหัว มึนศีรษะ ความจริงต้องทำสติให้เป็นมหาสติเสียก่อนจึงค่อยดูอารมณ์ได้ หรืออีกนัยคือครูบาอาจารย์ใช้งานศิษย์ก่อนกาลอันสมควร

๕. ม้าตัวเดียว ๑ หัว ๒ ปาก กินเท่าไรไม่รู้จักพอ หมายถึงจิตดวงเดียวรับอารมณ์ได้หลากหลาย ทั้งดีชั่ว สุขทุกข์ บาปบุญพอใจไม่พอใจ ชอบชัง สารพัดที่จิตจะเสพอารมณ์ ปฏิบัติได้อารมณ์แล้วจิตจะคิดดี ธรรมะก็จะเอา กิเลสก็ไม่ทิ้ง เกิดโครงการอย่างนั้นอย่างนี้ปรุงแต่งขึ้นในจิตมากมาย สุดท้ายโลกุตตระก็ไม่มีโลกีย์ก็จะไม่ได้



๖. มนุษย์เอาถาดทองคำไปให้สุนัขถ่ายมูลใส่ หมายถึง จิตของคนเราเดิมแท้ปลอดโปร่ง ประภัสสร ผ่องใสบริสุทธิ์ดั่งทองคำ แต่กลับเอาใส่อารมณ์พอใจ ไม่พอใจ สุขทุกข์ ซึ่งเปรียบเหมือนมูลสุนัข

๗. ชายคนหนึ่งเอาหนังมาฟั่นให้เป็นเชือก แต่ก็มีสุนัขคอยกัดกินอยู่ ฟั่นเสร็จก็กินหมดพอดี หมายถึง ผู้เป็นเสขะบุคคลอยู่ระหว่างการฝึกฝนได้สัมผัสสภาวธรรมอะไรบ้างแล้ว เกิดสำคัญมั่นหมายว่าตนรู้ธรรม เช่น เกิดนิมิต ปีติ สุข แล้วเกิดเที่ยวบอกสอนผู้อื่น หรือสำคัญมั่นหมายในอาการนั้น หยุดปรารภความเพียร ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ก็จะเข้าแทรก ติดอารมณ์ความคิด ธุระหน้าที่การงานเอาไปกินหมด คือหยุดปฏิบัติเมื่อใด อารมณ์กรรมฐานก็หมดเมื่อนั้น เพราะความไม่แยบคาย *"ได้อารมณ์แต่รักษาอารมณ์ไม่เป็น"* ไม่สำรวมอินทรีย์ ไม่รู้ประมาณในการกิน ไม่พอกพูนสติ ไม่ตัดความคิดในขั้นละเอียด ปฏิบัติถูก ปฏิบัติได้ แต่ติดอารมณ์วิปัสสนูปกิเลสนั่นเอง

๘. เห็นโอ่งน้ำ ๒ ใบเล็กใหญ่วางอยู่ด้วยกัน มีผู้คนต่างยื้อแย่งกันตักน้ำใส่เฉพาะโอ่งใบใหญ่ หมายถึง คนเรามีกายกับจิต จิตเป็นสภาวธรรมภายในที่เล็ก มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าสุขทุกข์เกิดอยู่ที่กาย หากได้บำรุงบำเรอกายแล้วใจก็เป็นสุขไปเอง ดังนั้นคนทั้งหลายจึงต่างก็แสวงหาวัตถุปัจจัยป้อนให้เกิดสุขเวทนาทางกาย ซึ่งเราเห็นว่าเป็นเรื่องใหญ่เห็นได้ง่าย ส่วนเรื่องจิตนั้น เขาไม่ได้สนใจที่จะต่อเติมคุณธรรมที่เป็นศีล สติ สมาธิ ปัญญา แต่อย่างใดเลย อีกนัยหนึ่งหมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมักจะ



สนใจเฉพาะทุกขเวทนาที่แรงกล้าชัดเจนเท่านั้น แต่เวทนาที่ซ่อนเร้นอันเกิดจากจิต ความคิด อารมณ์ กลับไม่ค่อยใส่ใจที่จะดูหรือกำหนดรู้

๙. สระน้ำใหญ่ น้ำขุ่นอยู่ในน้ำใสอยู่นอก แต่สัตว์น้อยใหญ่ก็แย่งกันกินน้ำขุ่นที่อยู่ภายใน หมายถึง กายสงบแต่ใจไม่สงบ ภายนอกดูสดใส แต่ภายในดูขุ่นมัว สระน้ำหมายถึงจิต น้ำขุ่นมัวหมายถึงความคิดปรุงแต่ง น้ำภายนอกที่ดูสดใสหมายถึงใจเดิมแท้ คนที่แย่งตักน้ำขุ่นหมายถึงผู้ไม่รู้ อวิชชาปิดบัง ไม่รู้อะไรจริงอะไรเท็จ หลงเสพความคิดปรุงแต่ง เพราะเข้าใจว่าเป็นปัญญา

๑๐. ข้าวหม้อเดียวสุกดิบไม่พร้อม หรือไม่ทั่วถึง หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมไปปฏิบัติที่เดียวกัน มีครูอาจารย์องค์เดียวกันแต่เข้าถึงธรรมได้ไม่เหมือนกัน รู้ธรรมได้ในลักษณะที่แตกต่างกันไป รู้น้อย รู้มาก บางคนไปปฏิบัติแล้วถึงกับไม่รู้ไม่ได้อะไรเลยก็มี ไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าอะไรคือสติ อะไรคือความคิด อะไรคือปกติ อะไรคือความปรุงแต่ง ทุกข์กายทุกข์ใจต่างกันอย่างไร แยกกันอย่างไรไม่แจ้งชัดเลย หลังปฏิบัติกลับมาแล้วก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเลย ไม่เหมือนคนอื่นที่เขาตั้งใจปฏิบัติ อินทรีย์เขาแก่กล้า มีปัญญาเข้าถึงอารมณ์วิปัสสนาได้ เข้าใจชีวิตในมุมมองของปัญญาแบบญาณทัศน์ ทำให้ชีวิตและการมองโลกเปลี่ยนไป เพราะวิถีชีวิตจะอิงอยู่กับสัจจะที่เห็นประจักษ์แจ้งนั่นเอง

๑๑. เอาแก่นจันท์แดงราคาแพงไปแลกนมเปรี้ยวหม้อเดียว หมายถึง การสอนธรรมที่เห็นแก่อติเรกลาภ จิตประกอบด้วยโลภะ มุ่งไปที่อามิสสินจ้างรางวัลเป็นที่ตั้ง



พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักของการแสดงธรรม คุณสมบัติของธรรมกถึกไว้ดังนี้

๑. กล่าวแสดงธรรมไปโดยลำดับ ไม่ตัดลัดใจความ

๒. อธิบายเนื้อความแสดงเหตุผล อุปมาอุปไมยได้ถูกต้อง

๓. แสดงธรรมด้วยเมตตาจิต

๔. ไม่แสดงธรรมเพราะเห็นแก่ลาภ

๕. ไม่แสดงธรรมกระทบตนและผู้อื่น ไม่ยกตนข่มท่าน

๑๒. เห็นน้ำเต้าแห้งว่างเปล่าจมน้ำ หมายถึง จิตที่ว่างเปล่าจะเบาจากอุปาทานขันธ์ สามารถจมลงหรือดื่มด่ำอารมณ์วิปัสสนาได้ง่าย และสามารถลงลึกได้โดยลำดับ เช่น โอภาส ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ ปัคคาหะ อุปัฏฐาน อุเบกขา นิกันติ

๑๓. หินหนักแท่งทึบกลับลอยน้ำได้ หมายถึง จิตที่หนาแน่นไปด้วยทิฏฐิมานะ อวดดื้อถือดี ประเภทกบในกะลา น้ำชาล้นถ้วย จะไม่สามารถได้ลิ้มลองรสแห่งวิมุตติธรรมได้เลย ยิ่งจิตหนาแน่นไปด้วยความคิดอารมณ์เท่าใด ก็ยิ่งจะห่างไกลจากสัจธรรมเท่านั้น หินหนักกลับลอยอยู่เหนือกระแสน้ำ ใจหนักจะถูกคลื่นอริยมรรคซัดเข้าสู่ฝั่งโลกียธรรมเสมอ จิตที่เข้าสู่อารมณ์กรรมฐานได้ ต้องเป็นจิตที่เบา ว่าง ปกติ มีเฉพาะก็แต่ตัวรู้ล้วนๆ เท่านั้น

๑๔. กบเขียดไล่กินงูทันเมื่อใดก็กลืนกินเมื่อนั้น หมายความว่า นี่เป็นความตาลปัตรของใจคน เพราะเดิมแท้แต่ก่อน เราทุกคนผู้คอยเฝ้าระวังรักษาจิต คอยปัดกวาดทำความสะอาดให้กับจิต ไล่ขย้ำกิเลสที่เข้ามาปรากฏกายในจิต เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง หรืออารมณ์อกุศลใฝ่ต่ำทั้งหลาย ไม่ให้เข้ามาอาศัยพื้นที่



ในจิตเป็นฐานสร้างปัญหาให้กับชีวิตเรา แต่พอนานวันไปจิตใจเราอ่อนแอ มีโรคทางอารมณ์แทรกซ้อน เพราะถูกกิเลส ความคิดอารมณ์ไล่จับกิน หรืออย่างน้อยๆ สติก็ถูกความคิดต้อนออกนอกพื้นที่ สติทำงานไม่ได้ บางคนถึงกับเป็นอัมพาตหรือเป็นหมันทางสติไปเลยก็มี ความกลับตาลปัตรเห็นผิดเป็นถูกนี้สำคัญนัก แม้ผู้อยู่ในขั้นตอนของการฝึกจิตก็อาจพลาดท่าเสียที อยู่กับปัจจุบันธรรมดีๆ หากไม่แยบคายก็เป็นวิปลาส วิปัสสนู จินตญานไปก็ได้

ปัญหานี้ในแง่ของศีลธรรมอีกมุมมองหนึ่งก็คือ ปัจจุบันสมณพราหมณ์ พระสงฆ์องคเจ้า พระสุปฏิปันโนทั้งหลาย ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นดวงตาให้กับสังคม เป็นปราชญ์คอยประคองความสมานฉันท์ให้กับชุมชน ด้วยการรักษาและนำพาสังคม ให้มีวิถีชีวิตอยู่กับพระธรรมคำสอนทางพระศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมอันดีงาม สงบ สันโดษ เรียบง่าย แต่ในมุมมองของนักการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันกลับเห็นว่า เป็นความล้าหลัง เก่าแก่ คร่ำครึ เป็นอุปสรรคกีดขวางการพัฒนาแบบสมัยใหม่

การแสวงหาคำตอบของชีวิตแบบชาวบ้านหรือทางศาสนาจะเน้นไปที่ความสุข หมายถึงความเข้าใจในตัวของชีวิตเอง เป็นเรื่องเฉพาะตัวไม่เกี่ยวกับการขับเคลื่อนของสังคมที่ยัดเยียดให้ เป็นการมองปัญหาแบบพุทธ

ผู้ที่กำลังได้รับการพัฒนาในระบบศาสนา บ้างเป็นผู้ที่ยังมีอินทรีย์อ่อนแอ ไม่เข้มแข็งต่อผัสสะ ยังไม่สามารถลดละหรือเอาชนะทุกข์ได้ ก็ต้องมีอันพลัดหลงเข้าไปอยู่ในคลื่นกระแสวังวนที่เน้น



วิถีชีวิตแบบวัตถุนิยมได้

วัตถุนิยมพยายามที่จะรื้อระเบียบเดิมแล้วสร้างระบบใหม่ให้แทน คือสร้างทัศนะการมองชีวิตเสียใหม่ว่า การมีวัตถุปัจจัยสนองความอยากได้ตามที่ต้องการ นั่นคือการกินดีอยู่ดี อันจะส่งผลให้ชีวิตนี้มีความสุข ซึ่งยังนับว่าเป็นการมองที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงอยู่มาก เป็นการมองแบบผิวเผิน เพียงแค่เปลือกภายนอกเท่านั้น เพราะมนุษย์เป็นสัตว์โลก ปุถุชนที่ยังไม่ได้รับการพัฒนาสติปัญญา อารมณ์ ย่อมต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของตัณหา ซึ่งพุทธมองปัญหาตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงอาการของจิตเท่านั้น เป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป โดยเฉพาะเมื่อใดที่บุคคลมีสมาธิจิตดีๆ จิตจะตั้งมั่นว่างเว้นจากการถูกย้อมของมิจฉาทิฏฐิให้เวทนากลายเป็นตัณหา อุปาทาน เกิดความทะยานอยากยิ่งๆ ขึ้นไปนั้นหามีไม่

การรู้เห็น ณ จุดนี้นี่เอง ที่เป็นจุดเริ่มต้นอันเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ที่ต้องการให้ทุกคนได้สัมผัสการเห็นการเกิดดับทางความคิด หรือการเห็นสุญญตาทางอารมณ์แบบแจ่มแจ้ง จะทำให้มนุษย์รู้จักคำว่าเกิดปัญญาแบบญาณทัศนะ หรือวิปัสสนาญาณปรากฏ เกิดความรู้เห็นเป็นสัมมาทิฏฐิ คือถ้าเห็นถูกต้อง ความคิดก็จะถูก การกระทำถูกก็จะเกิดเป็นลูกโซ่ตามๆ กันมา จนกระทั่งส่งผลให้ พลังของสัมมาสติ สัมมาสมาธิเต็มรอบ แล้วส่งผลทำให้จิตพลิกกลายเป็นมรรคผลขึ้นมาทันที

สามารถดับหรือละสังโยชน์ ๑๐ ได้ตามลำดับภูมิแห่งอริยผล และที่แท้จริงแล้วนี่ก็คือมรรคแปด เส้นทางชีวิตที่พระพุทธองค์ได้



ทรงแสดงไว้แล้วนั่นเอง และเพราะการที่พวกเราเรียนมรรคแปดกันแต่เปลือกนอก เรียนรู้แบบประยุกต์ผิวเผิน พุทธธรรมจึงปรากฏออกมาได้เพียงแค่ในรูปแบบของปรัชญาชีวิตเท่านั้น ไม่ใช่พุทธแท้แต่เป็นพุทธปลอมปนย้อมสีต่างหาก

ดังนั้น การแก้ปัญหาแบบพุทธจึงเน้นเรื่องสัมมาทิฏฐิ ให้รู้เห็นสัมผัสปัญหาที่แท้จริงของมนุษย์ ว่าเริ่มต้นที่ใด เกิดขึ้นและปรากฏอยู่ได้ด้วยเหตุปัจจัยอันใดก็แก้ไขตรงนั้น เช่น ปัญหาทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะทุกคนมีอวิชชาความไม่รู้แจ้งในจิต ความสำคัญมั่นหมายตัวตนผิดๆ ก็ตามมา สิ่งที่สมควรทำก่อนอื่นก็คือ การพัฒนาสติปัญญาให้กลายเป็นวิชชาเกิดสัมมาทิฏฐิเสีย เมื่ออริยมรรคเจริญนิโรธก็ปรากฏ เป็นความสว่างที่ทำลายความมืดมิดด้วยอวิชชาทั้งหลาย ความสำคัญมั่นหมายผิดๆ ที่กลายมาเป็นปัญหาก็ปรากฏแจ้งแล้วว่า มันโล่ง มันว่าง มันไม่ได้มีอะไรเหมือนอย่างที่เรามองในความมืด ทุกสิ่งปรากฏในจิตว่า ที่ผ่านมาเป็นเพียงมายา แท้จริงคืออนัตตา

ความเข้าใจแบบรู้ตื่นเบิกบาน เป็นการมองจากภายในสู่ภายนอก มองจากโลกของจิตสู่โลกของวัตถุ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ การเข้าถึงความจริงของธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เป็นสังขารว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ จะส่งผลต่อการคิดตลอดจนถึงทัศนะมุมมองต่างๆ จะอิงอยู่กับหลักความจริงแบบปรมัตถ์ หรือเป็นหนึ่งเดียวกับสัจธรรมเลยก็ได้ อันนี้ขึ้นอยู่กับการเจริญอริยมรรคว่ามีพลังมากน้อยแค่ไหน แล้วก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมทางกายและสังคมส่วนรวมต่อไป



๑๕. หงส์ทองไปรุมล้อมอีกา หมายความว่า สมณะ ชีพราหมณ์ นักปราชญ์ บัณฑิตทั้งหลายหันไปให้ความสนใจโลกธรรมมากกว่าโลกุตตรธรรม ต่างพากันแสวงหาอำนาจลาภยศ ชื่อเสียงเกียรติภูมิ ศักดิ์ศรี ดีกรีภายนอก สมมุติธรรมทั้งหลาย ละเว้นการประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ตามคำสั่งสอนของพระศาสดา แต่หันกลับมาขวนขวายเสนอสนองสัทธรรมปฏิรูปให้กับโลกียชนโดยหวังผลเพียงเพื่อโลกียธรรมเท่านั้น หงส์คือสมณะหรือนักปราชญ์อีกาหมายถึงผู้มีอำนาจในสังคม ผู้เป็นปราชญ์จะรุมล้อมยกย่องพาลชน

อีกนัยหนึ่ง อีกาหมายถึงกิเลสตัณหา หงส์หมายถึงคุณธรรมที่เป็นฝ่ายกุศลทั้งหลาย เช่น ความอดทน ขยัน พยายาม เมตตาอุเบกขา ศีล ปัญญา เป็นต้น แต่ต่างก็เป็นเครื่องมือรับใช้กิเลสตัณหาเท่านั้น

๑๖. เห็นแพะแกะจับเสือกินเป็นอาหาร หมายถึง คนดื้อที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงอย่างผิดๆ หรือถูก แต่ประกอบไปด้วยทิฏฐิมานะ ไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่มีความเชื่อมั่นในพระศาสนาไม่เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ไม่เชื่อในปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ไม่เชื่อถือศรัทธาในพระสงฆ์องคเจ้าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เชื่อมั่นในแต่สังขารความคิดและการกระทำของตัวเอง เป็นอัตตาธิปไตยไม่ใช่ธรรมาธิปไตย คือถือตนไม่ได้ถือธรรม ชอบอวดภูมิรู้ เข้าทำนอง **“หัวดำไปก่อน หัวด่อนตามหลัง”** หรือ **“คนชั่วครองเมือง ปราชญ์ลือเลื่องกลับไร้บัลลังก์”**



ในอนาคตสัทธรรมปฏิรูป ธรรมบันเทิงจะเฟื่องฟูได้รับความสนใจ เรื่องวิปัสสนา เรื่องไตรลักษณ์ เรื่องนิพพาน เรื่องอริยมรรค เรื่องอริยธรรม อริยบุคคล จะกลายเป็นเรื่องเหลวไหลไร้สาระ คนชอบทำบุญทำทาน แต่ไม่ชอบทำกรรมฐานฝึกใจเจริญภาวนา สัจธรรมที่มีอยู่เดิมแล้วในจิต จะถูกกิเลสตัณหาราคะเบียดบังให้ออกนอกพื้นที่ สติปัญญาที่เคยทำหน้าที่เป็นเสือไล่กินแพะแกะคือความคิดปรุงแต่ง จะถูกกลบเกลื่อนลบเลือนและถูกกลืนหายไปในที่สุด

วัวจับเสือกินเป็นอาหาร...หมายถึง กิเลสกินธรรมะ ตัณหาอุปาทานกินปัญญา หรืออวิชชากินวิชชา ความปรุงแต่งครอบงำสติ ความคิดครอบงำความรู้สึกตัว...ทั้งที่ความเป็นจริง เสือต้องกินวัว แพะแกะ แมวต้องกินหนู คือสติเป็นธรรมชาติที่ต้องทำลายความคิดให้ดับไป แต่ในอนาคตนั้น คนทั้งหลาย จะหลงให้ความสำคัญกับความคิด มากจนไม่รู้เรื่องของสติหรือเรื่องของจิตเดิมแท้ สติจะถูกสังขารเบียดบังให้ออกนอกพื้นที่จิต แล้วโลกของจิตก็จะมีแต่ความคิดและอารมณ์

กระแสความคิด จิตหนึ่งๆ ที่อยู่ในรูปของปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาท เป็นคำสอนที่ยากยิ่งต่อการเข้าใจ จนกระทั่งมีผู้อธิบายที่หลากหลายนัย ทั้งในรูปแบบวัฏฏคามีและวิวัฏฏคามี อธิบายทั้งความเข้าใจดั้งเดิมนัยแบบพราหมณ์ เป็นลักษณะวัฏฏคามี



ข้ามภพข้ามชาติ ซึ่งเป็นแนวคำสอนที่เรารับได้ง่าย เพราะตรงกับทิฏฐิความเชื่อดั้งเดิมของเราอยู่แล้ว แต่ก็ดูเหมือนจะไม่ตรงกับความมุ่งหมายในพระบาลี ที่เน้นการปฏิบัติตาม พิสูจน์ได้ในปัจจุบันชาตินี้ ทุกข์เกิดขึ้นที่ไหนก็ดับที่นั่น ความทุกข์เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะจิตหนึ่ง ถ้าจะดับก็ต้องตรงนั้นทันทีด้วยเช่นกัน

คำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องราวของชีวิตที่ใช้หลักอริยสัจจ์เข้ามาเป็นเครื่องดำเนินของจิตเท่านั้น คำสอนทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ จะสงเคราะห์ลงในอริยสัจจ์สี่ได้หมด แม้กระทั่งเรื่องของปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นคำสอนที่ลึกซึ้ง เป็นอภิธรรมอย่างแท้จริง ก็มุ่งอธิบายความทุกข์ อาการเกิดของทุกข์อย่างละเอียด ในวงจรแห่งกระแสความคิดของจิตหนึ่ง

การเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของความคิด ที่เป็นผลมาจากความไม่รู้แจ้งในจิต เป็นวงจรที่เป็นปัจจัยกระทบต่อเนื่องกันไปเป็นลูกโซ่ จนกระทั่งถึงอาการที่เป็นทุกข์อย่างชัดเจนคือ ชาติ ชรา มรณะ โสกปริเทวทุกขโทมนัสฯ แล้วก็วกวนกลับมาเกิดแล้วเกิดอีก จนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณเข้าไปตัดวงจรปฏิจจสมุปบาทนี้ได้อย่างถาวร ไม่มีสะพานให้ความคิดความอยากเดินกัน ทุกข์มันก็เกิดขึ้นไม่ได้

ความไม่รู้ตัว ความขาดสติ หรือความไม่รู้แจ้งแล้วทำให้ไม่รู้ตัว ความขาดสติจะเข้าไปเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในทุกขั้นตอนทั้ง ๑๑ ประการของปฏิจจสมุปบาทนั้นด้วย ซึ่งหากมีสติระลึกรู้ตัวตอนไหน ก็ตัดได้ในช่วงนั้นทันที แต่หากจะตัดให้ขาดแบบถอนรากถอนโคน ก็ต้องทำลายอวิชชาให้สิ้นไป โดยทำวิชชา ๓ ให้ปรากฏได้แก่



๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้เกิดการรู้แจ้งในอดีตของจิต
๒. จุตูปปาตญาณ ญาณที่ทำให้การเกิดความรู้แจ้ง เห็นการเกิดดับในขันธ์ ๕
๓. อาสวักขยญาณ ความรู้แจ้ง เห็นความสิ้นไปแห่งอาสวะ

เพื่อความเข้าใจง่ายขึ้น ควรได้ศึกษาจากวงจรปฏิจจสมุปบาทที่เป็นปัจจัยการเกิดเนื่องกันไปได้ ดังต่อไปนี้

เพราะมีอวิชชา *(คือความไม่รู้แจ้งในอริยสัจจ์)* จึงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

เพราะมีสังขาร *(คือความคิดว่ามีกาย)* จึงเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ

เพราะมีวิญญาณ *(คือความรู้ว่ามีใจ)* จึงเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป

เพราะมีนามรูป *(คือความคิด)* จึงเป็นปัจจัยให้เกิดสฬายตนะ

เพราะมีสฬายตนะ *(คือที่เชื่อมต่ออารมณ์ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)* จึงเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ กับอายตนะภายนอกคือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์

เพราะมีผัสสะ *(คือการกระทบสัมผัส)* จึงเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา

เพราะมีเวทนา *(คือความพอใจไม่พอใจ)* จึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

เพราะมีตัณหา *(คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น)* จึง



เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

เพราะมีอุปาทาน *(คือความยึดมั่นถือมั่น)* จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดภพในจิต

เพราะมีภพ *(คือความเข้าไปฝังตัวอยู่ในความคิด)* จึงเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

เพราะมีชาติ *(ชาติหมายถึงการเกิดขึ้นของทุกข์)* จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดชรา มรณะ โสกะ ปะริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสฯ

ชราที่ปรากฏในจิตคือความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเริ่มแก่ตัว นานไปก็จืดจางเป็นอาการของชรา และดับไปหายไปเป็นอาการมรณะของความคิด เป็นการตายที่จักเกิดได้อีกเพราะยังไม่สิ้นกิเลส และเมื่อความทุกข์ความอยากเกิดขึ้นแล้วไม่ได้รับการตอบสนองให้เป็นไปสมใจอยากตามที่อวิชชาเรียกร้อง ก็จะเกิดโศกเศร้าเสียใจพิไรรำพัน แสดงลักษณะอาการท่าทางต่างๆ ออกมา ตามแรงส่งจากอวิชชาอย่างต่อเนื่อง

เมื่อเกิดการผัสสะขณะที่ยังไม่เกิดการรู้แจ้ง อวิชชาจะทำหน้าที่เป็นมอเตอร์ไดนาโม ผลักดันให้เกิดกระแสของปฏิจจสมุป-บาทหมุนวนแล้ววนอีกอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะหาคัตเอาท์ในจิตเจอแล้วยกคัตเอาท์ออกเสีย กระแสทุกข์ก็จะถูกตัด แต่หากจะให้ได้ผลเด็ดขาด ก็ต้องเจริญอริยมรรคให้วิชชาแก่กล้าเจริญบริบูรณ์เต็มรอบ อวิชชาในจิตก็จะหายไป ปฏิจจสมุปบาทแบบสมุทยวารก็จะหายไปด้วย เหลือความซาบซึ้งตราตรึงอยู่ในจิตให้ก็แต่ ปฏิจจสมุปบาทแบบนิโรธวาร คือเกิดในแบบที่ไม่เป็นทุกข์ เพราะรู้แจ้งในนามรูปอย่างเด็ดขาดแล้ว อวิชชาหรือวิญญาณแบบอุปาทานไม่มีในปฏิจจ-



สมุปบาทตัวอื่นๆ อีกแล้ว

จะเห็นได้ว่า เรื่องของปฏิจจสมุปบาทก็คือเรื่องลำดับของการเกิดทุกข์ในอริยสัจจ์สี่อย่างละเอียด โดยมักจะเกิดขึ้นในขณะที่เราเผลอ ขณะที่สติยังไม่สมบูรณ์ ไม่รู้เท่าทันความคิด ตัดกระแสความคิดหรือปฏิจจสมุปบาทยังไม่เป็น เราไม่เคยศึกษาต้นสายปลายเงื่อนของความคิดเลย

เพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องยาก จึงใคร่ขอทบทวนทำความเข้าใจอีกครั้ง เพราะอวิชชาคือไม่มีปัญญารู้แจ้ง จึงหลงสำคัญมั่นหมายในกายหรือสังขารนี้ หลงเข้าใจว่ามีตัวตน จึงหลงอาการรับรู้ทางจิตใจที่เรียกว่าวิญญาณ ว่ามีจริงเป็นจริง จึงส่งผลทำให้ต้องคิดเป็นนามรูป และความคิดก็ทำให้เกิดความรู้สึกว่า มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่งให้เกิดการกระทบผัสสะ รูป รส กลิ่น เสียง ผิวหนัง อารมณ์ แล้วก็เกิดเวทนา พอใจ ไม่พอใจ ส่งผลให้เกิดความคิดอยากได้ อยากเป็น อยากมี และเกิดการยึดถือเอาตามความอยากนั้น ไม่รู้จักปล่อยวาง จนในที่สุดก็กลายมาเป็นนิสัย อนุสัย อาสวะเป็นลักษณะการสร้างภพ สร้างชาติอยู่ในจิต และภพภูมิที่กิเลสเข้ามาสร้างบ้านเรือนอยู่ในจิตนี้เอง ที่ทำให้เราเกิดเป็นทุกข์ เป็นความหนักอกหนักใจ ความอึดอัดใจ ความกระวนกระวายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย

ชาติแปลว่าเกิด ในที่นี้หมายเอาการเกิดทุกข์ทางจิต เมื่อเกิดแล้วมันก็จะเจริญตามเหตุปัจจัย แล้วจะค่อยๆ เสื่อมเป็นความชรา และสลายหายไปเป็นอาการของมรณะในขณะจิตหนึ่ง แต่จิตนี้ก็เหมือนธรรมชาติทั่วไป หากรากเหง้ายังไม่ถูกทำลาย ก็จะสร้างเมล็ด



เพื่อรักษาพืชพันธุ์ตัวเองเอาไว้ คือมันจะไม่ยอมตายง่ายๆ

ความประทับใจ ความไม่ประทับใจที่เป็นอุปาทานนั่นแหละจะเป็นเชื้อติดอยู่ในใจ รอการกลับมาเกิดใหม่อีกครั้ง เมื่อเหตุปัจจัยเหมาะสม ***“วิญญาณ พีชัง ตัณหา สิเนหัง”*** การรับรู้ที่ประกอบไปด้วยอุปาทาน เป็นเมล็ดพืชพันธุ์แห่งต้นทุกข์ ความอยาก ความคิดอาลัยอาวรณ์ คือเยื่อใยยางคอยหล่อเลี้ยง รอเหตุปัจจัยมาถึงก็จะเกิดการงอก

ที่สำคัญ ต้นตอของปัญหาอยู่ที่การไม่รู้แจ้งในกายและจิต หรือในความไม่เห็นแจ้งรู้จริง จึงหลงว่ามีเรา ตัวตนนี้เป็นของเรา เรามี เราเป็น ความสำคัญมั่นหมายในอวิชชาก่อให้เกิดสักกายทิฏฐิ เป็นสังโยชน์ที่ฝังตัวอยู่ในจิต เมื่อไม่มีความเห็นแจ้งในอาการของรูปนามปรากฏขึ้นแล้ว สมาธิก็จะไม่ตั้งมั่น การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในรูปในนามก็จะเป็นไปไม่ได้ และโดยเฉพาะการเกิดญาณทัศนะทำลายสังโยชน์ ก็ยิ่งมิใช่ฐานะที่จะเกิดมีได้เลย



การรู้เห็นขันธ์ ๕
นำพาสู่ความเป็นพระ

เมื่อการทำความเพียรรู้กายในกาย คือมีสติอยู่กับกายได้แล้ว งานต่อไปก็คือการเฝ้าดูความคิด การดูก็จะทำได้ง่าย เพราะช่วงนี้ความคิดจะมีน้อย เนื่องจากการที่ได้รับอานิสงส์ของการทำกายคตาสติมาแล้วนั่นเอง ได้ผ่านเข้าสู่อารมณ์รูปนามมาแล้ว



ความคิดความปรุงแต่งเล็กๆ น้อยๆ จะถูกปัญญารู้เห็น เก็บกวาดลงถังขยะไปเกือบหมดแล้ว จึงไม่เป็นกังวลกับความคิดจุกจิกอดีตอนาคตเหมือนคนที่ฝึกใหม่

ความจริงเรื่องของความคิดนี้เราก็ดูและได้ศึกษามาบ้างแล้ว แต่ความคิดบางอย่างก็ยังมีติดข้องอยู่ในใจ ยังดับไม่ได้ ยังไม่สิ้นสงสัย แต่เมื่อการเจริญสติมาถึงขั้นนี้แล้ว จะส่งผลเป็นสัมมาสมาธิมีขีดความสามารถที่จะดูจิต ดูความคิด ดูขันธ์ ๕ หรือดูธรรมารมณ์ได้เลย จะเกิดปัญญาขึ้นเองว่า ภารกิจอันดับต่อไป คือ ต้องทำอะไรอย่างไร ตรงไหน สิ่งที่ปรากฏในจิตว่า ความทุกข์มาจากความคิด การเพียรเข้าไปเฝ้าค้นหาสิ่งที่อยู่เบื้องหลังความคิดจึงเป็นงานที่ท้าทาย หากความคิดเป็นพญามาร และนี่คือศึกใหญ่ ที่จะทำให้ขึ้นชั้นสู่ความเป็นพระแท้

แต่อย่าลืมว่า หากสมาธิเราถูกรบกวนด้วยคลื่นความถี่ของความคิดมาก ต้องกลับไปทบทวนอารมณ์รูปนามอีกครั้ง แล้วจึงค่อยๆ กลับมาศึกษาขันธ์ ๕ อีกที อย่าด่วนอยากรู้ อย่ากลัวเสียเวลา ให้ขยันทวนอารมณ์กลับไปกลับมา ทั้งอนุโลมปฏิโลม ให้เกิดความชำนาญการเข้าฌานออกฌาน ชำนาญในเส้นทางของมรรคจิต มันเป็นเหมือนการซักซ้อมตระเตรียมทางหนีทีไล่ในการบุกเข้าโจมตีฐานที่มั่นของคู่อริครั้งใหญ่ เพราะการรู้ธรรมเห็นธรรมในครั้งนี้จะเป็นการพิสูจน์ตัวเองได้เลยว่า สามารถเป็นพระแท้ได้หรือไม่ พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม สภาวะจิตที่มีอริยธรรมมารองรับ นั่นคือจิตสังฆสภาวะ





ลักษณะกลุ่มกองของขันธ์ ๕

การศึกษาธรรมชาติของจิตก็คือ การศึกษาขันธ์ ๕ นั่นเอง เป็นการดูจิตกับอารมณ์ ดูว่าอะไรเกิด อะไรดับ ดูการทำงานของอวิชชา ตัณหา กรรม อุปาทาน หากเข้าใจรู้แจ้งด้วยปัญญา ดับอุปาทานในขันธ์ ๕ ได้ ก็สิ้นทุกข์ได้

๑. รูปขันธ์ กลุ่มที่เป็นรูปนาม คือรูปของความคิดที่ผุดออกมาในแต่ละขณะจิต แม้รูปความคิดที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ใกล้ไกล หยาบละเอียด เลวหรือประณีต ภายนอกภายในเกิดดับอย่างไร ศึกษาให้ละเอียด

๒. เวทนาขันธ์ กลุ่มอาการของเวทนา สุข ทุกข์ พอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ สุขในอามิส สุขในอารมณ์ปฏิบัติ หรือสุขในฌาน เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตาอย่างไรให้เฝ้าดู

๓. สัญญาขันธ์ กลุ่มความจำ ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ให้สังเกตดูว่า มันผุดเกิดและสลายหายไปจากจิตได้อย่างไร สัญญาที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นมีลักษณะการทำงานอย่างไร

๔. สังขารขันธ์ กลุ่มอาการของความคิดปรุงแต่ง ให้มีสติรู้เท่าทันเวลาที่ตัณหาจะเข้าปรุงแต่งจิต หากรู้ไม่ทันให้สลัดตัดทิ้งทุกครั้งที่รู้ อย่าให้การปรุงแต่งสร้างสังขารลุกลามใหญ่โต

๕. วิญญาณขันธ์ กลุ่มอาการของวิญญาณ คือความรับรู้เมื่อเกิดผัสสะทางอายตนะทั้งหก การรับรู้ที่บริสุทธิ์กับการรับรู้ที่มีอวิชชาหรืออุปาทานนั้นต่างกันอย่างไร สุขทุกข์มันอยู่ตรงไหน มีจริงหรือไม่ เป็นอัตตาหรืออนัตตาอย่างไร ให้รู้ให้เห็น



ดูที่ตัวของขันธ์ ๕ ว่าเป็นสภาพคงที่หรือเปลี่ยนแปลง ธรรมชาตินั้นเป็นทุกข์หรือสุข มีตัวตนหรือไม่ ควรหรือที่จะยึดว่าขันธ์ ๕ เป็นเรา เราเป็นขันธ์ ๕

สำหรับการศึกษาขันธ์ ๕ ในภาคภาวนา **คือการเฝ้าดูธรรมชาติของจิตหรือของขันธ์โดยรวมทั้งหมด ไม่มีการแบ่งแยก ไม่มีการขบคิดวิจารณ์อะไร ดูรู้เห็นเฉยๆ ศึกษาที่อาการดูของตัวเองด้วยว่าดูด้วยความอยาก ด้วยกิริยาจิตที่เพ่งจ้องหรือไม่** เพราะนั่นเท่ากับว่าเป็นความโลภ เป็นตัณหา เป็นการกระทำที่ไม่ตรง ในขณะที่ดูจิตอยู่นั้น อิริยาบถทางกายหรือกิจกรรมในชีวิตประจำวันจะเป็นอยู่อย่างไรก็ได้ จะนิ่งหรือเคลื่อนไหว ไม่มีผลต่อการเจริญอริยมรรคตรงนั้น

พยายามประคองจิตไม่ให้หลุดไปกับความคิด ไม่ให้ติดอยู่ในความสงบ ตัวรู้ต้องให้มีอิสระมากๆ ดูด้วยสมาธิจิต แล้วจะเห็นอาการของขันธ์ ๕ ว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ได้อย่างไร



ปฏิจจสมุปบาทย่อ ๔ อาการ

เมื่อยังไม่ชำนาญ อาจดูทีละขันธ์ทีละกลุ่ม แต่เนื่องเพราะปัญญาในรูปนามช่วยกรองความคิดได้บ้างแล้ว จึงสามารถดูขันธ์ ๕ ทีเดียวพร้อมกันได้เลย อะไรเกิดอะไรดับก็ดูอันนั้น ในขณะที่การกำหนดรู้อารมณ์นี้กำลังดำเนินไป จะทำให้เรารู้จักการเกิดขึ้นและการสืบต่อของความคิดที่เป็นปฏิจจสมุปบาทย่อ ๔ อาการ ดังนี้คือ



๑. **อวิชชา** คือการขาดสติ การไม่รู้สึกตัว การลืมกำหนดรู้ การไม่รู้แจ้ง

๒. **ตัณหา** คือความคิดความอยาก อยากในกาม อยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากเปลี่ยนแปลง

๓. **อุปาทาน** คือการหลุดเข้าไปอยู่ในความคิด

๔. **กรรม** คือการกระทำที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากพลังผลักดันของความคิดนั้น



เห็นการเกิดดับ ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ

การกำหนดรู้อยู่เป็นอาการของผู้กำลังเดินทาง แต่จะถึงเป้าหมายเมื่อใดตนเองนั่นแหละจะเป็นคนรู้ ความเจ็บไข้หายเมื่อใดจะรู้ได้ด้วยตนเอง มันบอกไม่ได้ว่าผลการปฏิบัติจะปรากฏออกมาให้ประจักษ์แจ้งวันไหน เวลาใด แต่จะสังเกตได้ว่าช่วงนี้สติสมาธิจะชัดเจนมาก จนความคิดหายไปไหนไม่รู้ มันจะโล่งโปร่งว่างของมันอยู่อย่างนั้น เป็นความสุขจนน่าหลง

เมื่อตามรู้ตามดูจิตอยู่อย่างนั้น วันดีคืนดี ความพร้อมแห่งการรู้ธรรมมาถึง ก็จะเกิดปัญญาประจักษ์แจ้งการเกิดดับในขันธ์ ๕ ได้ มันเป็นเองโดยไม่อาจคาดคิดอะไรได้เลย เป็นการเกิดขึ้นของปัญญาแบบสิ้นสงสัย พร้อมกับการดับไปของความไม่รู้แจ้ง อุปาทานในขันธ์ ๕ จะถูกทำลายด้วยญาณทัศนะนั้น หลังจากนั้น *(หาก*



ไม่ถึงที่สุดของทุกข์) จะเกิดปัญญาคล้ายกับว่า สติเราสามารถเข้าไปเฝ้าหรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตได้เลย อยู่ด้วยกันเหมือนน้ำกับน้ำมัน อยู่ด้วยกันแต่จะไม่ปะปนกัน แยกกันเองโดยธรรมชาติ

เมื่อได้สัมผัสอาการเปลี่ยนแปลงในจิต จะมีความรู้สึกว่าสติสามารถเข้าไปอยู่ในพื้นที่จิตได้อย่างประหลาด ไม่มีกิเลสตัวไหนมาทำอะไรจิตได้เลย กิเลสยังมี แต่มันอยู่ห่างใจ มันไม่เข้ามาใกล้ในขณะที่จิตกลับมีสภาพความประภัสสร ผ่องใส บริสุทธิ์ ตั้งมั่นคู่ควรต่อการเป็นฐานของปัญญา เพื่อเกิดการรู้ธรรมขั้นสูงต่อไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะวิปัสสนาญาณที่เพิ่งผ่านไปนั้น ได้ทำลายเจ้าของพื้นที่เดิมไปแล้ว ตรงนี้จะเกิดญาณหยั่งรู้ว่ากิจที่ทำนี้ไปถึงไหนแล้ว กิเลสในใจหมดไปหรือเหลืออยู่มากน้อยเพียงใด จะรู้ได้เห็นได้

ในกรณีของบางคนที่ได้สร้างสมบารมีมามากพอ สิ่งแวดล้อมเหมาะสม อารมณ์อินทรีย์แก่กล้าก็จะเกิด *"ยถาภูตญาณทัสสนะ"* คือเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสังขาร ทำลายความสงสัยที่จิตเก็บงำซ่อนไว้แต่กาลไหนๆ ได้หมด อุปาทานความหลงใหล สงสัยในขันธ์ ๕ ถูกทำลาย เป็นพระอรหันต์ได้เลย แต่ถ้ายังไม่หมดกิเลสก็ต้องทำญาณนี้ให้ปรากฏมากกว่า ๑ ครั้งขึ้นไป อันนี้จะขึ้นอยู่กับสมาธิจิตที่ส่งต่อเป็นยถาภูตญาณ ถ้ารู้แจ้งได้ไม่มากก็เป็นอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งในระดับที่รองๆ ลงมา แต่อย่างน้อย คนที่สัมผัสกับอารมณ์นี้แล้ว ก็จะเป็นพุทธศาสนิกชนที่ไม่งมงายอีกต่อไป เข้าใจพุทธธรรมได้อย่างไม่ผิดเพี้ยน

อุปมาตัวอย่างที่คนเขาทำยานอวกาศ หากองค์ประกอบไม่ผิดพลาด และเชื้อเพลิงมีมากพอ เมื่อจุดระเบิดปล่อยจากฐาน



มันจะสามารถทะยานออกนอกโลก พ้นไปจากแรงดึงดูดหรือแรงโน้มถ่วงของโลกได้ แต่ในกรณีของบั้งไฟ จุดอย่างไรมันก็ตกลงมายังพื้นโลกอยู่เช่นเดิม นี่เพราะเหตุปัจจัย มันเป็นตัวเดียวกัน แต่ปริมาณและคุณภาพต่างกัน ทฤษฎีเดียวกัน อาการเดียวกัน แต่พลังขับเคลื่อนมันต่างกัน

การได้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม พัฒนาส่งต่อเป็นสมาธิที่เป็นภาวะของกัมมะนิโย คือเหมาะสมหรือพร้อมที่จะทำงานทางจิตในลำดับต่อไป คือการรู้แจ้งเป็น *"ยถาภูตญาณทัสสนะ"* ดังนั้นตัวเชื้อเพลิงก็คือสตินั่นเอง เรารู้ตัวในระดับไหน รู้ๆ ลืมๆ รู้บ้างไม่รู้บ้าง รู้ก็มีหลงก็เยอะ หรือไม่มีสติรู้ตัวเลย ความรู้สึกตัวที่จะเป็นเชื้อเพลิงให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะนั้น อย่างน้อยๆ ต้องดับนิวรณ์ได้ กายระงับจิตระงับ ได้ปีติและปราโมทย์ มีความสุขกับการทำความเพียร เช่นนี้จึงมีโอกาสเกิดแสงสว่างที่กลางใจ ส่งจิตเราหลุดพ้นออกนอกแรงดึงดูดของโลกหรือทุกข์ได้

การทำลายอาสวะกิเลส

สำหรับผู้ที่อินทรีย์ไม่แก่กล้าพอ การเห็นแจ้งไม่ถึงที่สุดทุกข์ แต่สติระดับนี้ถูกผลักเข้าสู่กระบวนการการศึกษาภาคปรมัตถธรรมได้โดยอัตโนมัติ และกิเลสที่เหลืออยู่ก็จะไม่ใช่เรื่องอดีตอนาคต ไม่ใช่การปรุงแต่งหยาบๆ เหมือนเมื่อก่อนแล้ว แต่จะเป็นกลุ่มของอาสวธรรม ช่วงนี้จิตเหมือนผ้าที่ซักเสร็จแล้ว บิดน้ำออกแล้ว



นำไปผึ่งแดด น้ำที่ไหลออกมาในขณะผึ่งแดดนั้นเทียบได้กับอาสวธรรม แต่กิเลสหยาบๆ นั้นถูกซักถูกขยี้ออกไปหมดแล้ว หากเราไม่ตากไม่ผึ่งแดดลม ผ้านั้นก็ขึ้นราสกปรกอีกเหมือนเดิม ผ้าแห้งจะรู้ได้ จิตที่หมดอาสวะเกิดขึ้นเมื่อใดก็จะรู้ได้เช่นเดียวกัน

เรื่องอาสวะนี้ สติรู้แต่ยังทำอะไรไม่ได้ งานนี้เป็นงานละเอียด ถ้าไม่เกิดญาณทัศนะขึ้นมาทำลาย ก็ต้องค่อยๆ ดู ค่อยเป็นค่อยไป แต่ก็จะเห็นว่ามันไม่กล้ามาวางก้ามกับเราเหมือนเมื่อก่อนแล้ว มันจะอยู่ห่างๆ ไม่กล้าแสดงตัวชัดเจน **หรือเสมือนแสงสว่างแห่งปัญญาจะสอดส่องไปยังไม่ถึง อย่างไรก็ตาม อารมณ์นี้เหมือนเราสามารถติดหลอดไฟถาวรในพื้นที่จิตได้แล้ว เหลือเพียงการต่อไฟไปทุกจุดให้ได้เท่านั้น**

ผู้เข้าถึงอารมณ์นี้ อุปมาหนึ่ง เหมือนการเข้ายึดบัลลังก์ แต่ยังไม่ได้สถาปนาตัวเองเป็นกษัตริย์ เพราะยังไม่มั่นใจ ต้องคอยระวังภัยจากศัตรูเก่าที่ยังจงรักภักดีต่อเจ้านายเดิม หากไม่มีการทำลายให้สิ้นซาก เขาเหล่านี้อาจก่อการรัฐประหารได้อย่างไม่ต้องสงสัย

ในอารมณ์นี้ เชื้อกิเลสจะคงเหลืออยู่ในสภาพของอาสวธรรม ไม่อยู่ในฐานะจะก่อการใหญ่ได้ จะแฝงตัวอยู่ในรูปของความเคยชินบ้าง จริตนิสัยเดิมๆ บ้าง ความเป็นคนมักง่ายบ้าง เจ้าระเบียบบ้าง หลงตัวเองบ้าง ไม่มีโยนิโสมนสิการ คือประมาทเลินเล่อไว้ใจเกินจริง อาสวะจะปรากฏตัวเมื่อเหตุปัจจัยพร้อม จะไหลออกไปสู่อาการของโลภะ โทสะ โมหะ แต่จะไม่ชัดเจนเลยทีเดียว มันจะค่อยเป็นค่อยไป เหมือนเชื้อราในผ้าชื้น ถ้าไม่สังเกตก็จะไม่รู้ไม่เห็น



ดังนั้น บัณฑิตผู้ไม่ประมาท พึงเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณแบบถอนรากถอนโคน ถึงซึ่งความสิ้นอาสวะกิเลส จึงจะไม่ถึงความวิปฏิสารเดือดร้อนใจในภายหลัง



การละอาสวะกิเลส

อวิชชาที่ซับซ้อนซ่อนเงื่อน มีเหมือนไม่มี ไม่มีก็เหมือนมี เป็นอาการที่รู้เห็นได้ยาก แม้เห็นแล้วก็กลับพบว่า มันอยู่กับนิสัยดั้งเดิม อยู่กับความเคยชิน อยู่กับความเคยตัว มันเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตไปแล้ว จึงฝืนได้ยากและไม่อยากที่จะฝืน ที่แก้ไขมาได้แล้วในส่วนที่หยาบๆ นั้น ก็น่าจะเพียงพอที่จะทำให้อยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข หากเทียบกับเมื่อก่อนแล้วคิดว่าเราน่าจะวิ่งมาไกลพอสมควร ความทุกข์ไม่น่าจะวิ่งตามมาทัน เราเหน็ดเหนื่อยกับการทำความเพียรมามากแล้ว เราน่าจะพักบ้าง

ตรงนี้มีข้อความพุทธพจน์ ในธรรมบท ๒๕/๒๐ กล่าวเตือนผู้มีความคิดดังกล่าว ใจความว่า ***"บุคคลผู้รู้กาย ซึ่งอุปมาด้วยหม้อดิน (มีความแตกหักผุพังได้ง่าย) พึงปิดกั้นจิตเสียด้วยการสำรวม อุปมาเหมือนพระนครที่มีป้อมมีประตูคูเมือง (เป็นที่ปิดกั้นข้าศึก) แล้วพึงรบกับมารด้วยอาวุธคือปัญญา พึงรักษาชัยชนะที่ได้มา และรบต่อไป อย่ามุ่งแต่จะพัก (ในสมาธิฌานสมาบัติ) จนหยุดการทำหน้าที่ของตนให้สูงขึ้นไปกว่านั้นอีก"***



“มารย่อมตามรังควาน บุคคลผู้ตามเห็นอารมณ์ว่าสวยงาม ไม่สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่รู้ประมาณในอาหาร เกียจคร้าน และมีความเพียรที่เหลาะแหละ เป็นเช่นที่ลมพัดต้นไม้ที่ไม่มั่นคงแข็งแรงฉันนั้น”

“มัจจุราชจะมองไม่เห็นก็เฉพาะบุคคลที่รู้กายนี้ว่า เป็นเสมือนฟองน้ำ หรือเหมือนพยับแดด (คือมีลักษณะเป็นภาพลวงตา) ตัดเสียได้ซึ่งพวงดอกไม้มาร (ความข้องอยู่ในภพสาม) ไม่มัวเก็บดอกไม้มาร (กามารมณ์) ย่อมถึงความเป็นผู้บรรลุสภาพที่มัจจุราชมองไม่เห็น”

อนุสัยเป็นกิเลสที่เข้าไปนอนเนื่องอยู่ในจิต แต่พอมีเหตุการณ์อะไรที่เคยถูกใจไม่ถูกใจกระทบ มันก็จะไหลออกมา นั่นคืออาการของอาสวะ ในสัพพาสวสังวรสูตร ๑๒/๑๒-๒๐ ได้จำแนกวิธีละอาสวะไว้ ๗ วิธี ดังนี้

๑. ทัสสนะ ละด้วยการเห็น คือการแสดงออกของตนเองทั้งทางกาย วาจา จิต อันไหนมีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ ธรรมชนิดไหนที่ควรใส่ใจไม่ควรใส่ใจ ชนิดไหนที่ใส่ใจหรือไม่ใส่ใจแล้วเป็นเหตุทำให้อาสวะเกิด และเจริญเพิ่มขึ้น หรือถดถอยถูกทำลาย

๒. สังวร ละด้วยการสำรวมระวัง คือสำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ดูไม่เห็นโดยไม่จำเป็น เพราะจะเป็นเหตุให้อาสวะไหลไปปรุงแต่งได้ง่าย ก่อให้เกิดความเดือดร้อนยุ่งยากตามมา

๓. ปฏิเสวนะ ละด้วยการส้องเสพ ใช้สอย บริโภค คือเป็นการทวนกระแสในการบริโภคปัจจัยสี่ เป็นการฝึกฝืนใจตัวเอง ทำ



ในสิ่งที่ไม่เคยทำ ทำในสิ่งที่ตนคิดว่าทำไม่ได้ หรือคิดว่าไม่มีความจำเป็น การใช้สอยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ไม่ติดที่รูป รส กลิ่น เสียง อารมณ์ บุคคลผู้ให้ สถานที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ควรสำเหนียกในความไม่มีโทษเท่านั้น เพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้ ดับเวทนาเก่า ป้องกันทุกขเวทนาใหม่ ไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อประดับตกแต่ง ใช้ปัจจัยสี่ตามธรรมคือความเป็นจริง การเปลี่ยนถ่ายปัจจัยสี่จะเลวหรือประณีตต้องรับได้ หากทำได้ ไม่มีอาสวะไหลซึมออกมาย้อมใจก็แสดงว่าละได้ ผ่านได้ หากมีก็ต้องแก้ไข

๔. อธิวาสนะ ความอดทน คืออดทนอย่างยิ่งต่อสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและทางจิต อดทนต่อเวทนา ทั้งธรรมดาและกล้าแข็ง ที่เกิดกับอาการหิว กระหาย เจ็บป่วย หนาวร้อน เวทนาที่เกิดจากสัตว์ เช่น เหลือบ ยุง มด แมลงสัตว์กัดต่อยทั้งหลาย อดทนอดกลั้นต่อความพอใจและไม่พอใจ **อธิวาสนะ หมายถึงความอดทนในขั้นที่เอาชีวิตเป็นเดิมพัน**

หากมีความอดทน ความเดือดร้อนที่มีสาเหตุมาจากอาสวะก็จะไม่เกิดขึ้น จะไม่มีความยุ่งยากใจในการดำเนินชีวิต ไม่ยุ่งยากเป็นทุกข์เพราะอาสวะที่เกิดจากความไม่อดทนอดกลั้นนั้น

๕. ปริวัชชนะ การงดเว้น คืองดเว้นการสะสมปัจจัยสี่ งดใช้ในสิ่งที่กิเลสชอบ งดเว้นการคลุกคลีกับคนพาลขาดสติ งดเว้นที่อโคจรคือเที่ยวไปในที่ไม่สมควร งดเว้นอาสนะที่นั่งอันไม่สมควรแก่ตน งดเว้นการใช้สรรพนามแทนตัวที่ไม่เหมาะสมสังคมไม่ยอมรับเป็นต้น สรุปก็คือดูที่อาสวะ หากชอบอะไรให้งดเว้นอันนั้น



๖. วิโนทนะ การบรรเทา คือการทำให้ลดน้อยลงในส่วนของอารมณ์ที่เป็นอกุศล เช่น อารมณ์กามวิตกรักสวยรักงาม รักความละเอียดประณีตที่เกิดจากการย้อมจิตของกามาสวะ ความปฏิฆะหงุดหงิด ความเกลียดชังฝังใจผูกอาฆาตพยาบาทที่เคยมีกับผู้อื่นเป็นต้น

๗. ภาวนา การอบรม คือ การลงมืออบรมจิตด้วยการมองด้านใน เจริญสติให้องค์ธรรมปรากฏตามหลักของโพชฌงค์เจ็ด เฝ้าดูอาสวะในจิตโดยตรง ประคองอารมณ์ปฏิบัติ เพียรเพ่งสติปัญญาทั้งหมดไปที่จิตโดยตรง เห็นเหตุแห่งการเกิดอาสวะ เห็นเหตุปัจจัยการดับอาสวะ และเกิดอาสวักขยญาณ เพราะสามารถกำจัดมารหรือเสนามารที่เหลืออยู่ในจิตให้สิ้นซาก แต่บางครั้งอาสวะที่อยู่ลึก หากไม่มีเหตุปัจจัยกระทบมันก็ไม่ไหลออกมาให้เห็น จึงต้องอาศัยการเพียรภาวนาเฝ้าดูอย่างละเอียด อาศัยอยู่กับความวิเวกสงบสงัด อยู่กับสมาธิจิต รู้อยู่กับการคลายกำหนัด รู้อยู่กับการดับทุกข์ไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะหมด

การละอาสวะวิธีทั้ง ๗ อย่าง เหมือนการปิดกั้นเหตุจากภายนอก สกัดกั้นการเจริญเติบโตของเชื้อที่อยู่ภายใน เป็นการทุ่มเทการตัดตัณหาความอยากอย่างเด็ดเดี่ยว เป็นปฏิบัติการแบบหักดิบ ตัดญาติขาดมิตร ไม่มีการอะลุ่มอล่วยกันอีกต่อไป ตามเฝ้าจับตามองไม่ให้ตัณหาคลาดสายตาในทุกระยะ เฉลียวใจในทุกการเคลื่อนไหว เอกซเรย์ทุกความคิดทุกความรู้สึกว่าเกิดขึ้นโดยธรรมจัดสรร หรือเป็นใบสั่งจากอาสวะ



เห็นคิด ดับคิด สิ้นคิด

การได้เห็นการเกิดดับของความคิดที่ผุดขึ้นมาในจิตบ่อยๆ เป็นการเฝ้าดูอยู่ ณ ประตูของสัจธรรม ผู้ปฏิบัติต้องเฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าเห็นอยู่อย่างนั้นให้ต่อเนื่องนานๆ ให้สติรู้เท่าทันความคิด คิดมาเท่าไรรู้เท่านั้น คิดปุ๊บให้รู้ปั๊บทันที จะกลายเกิดเป็นญาณทัศนะรู้แจ้งขึ้นมาในจิต จิตจะเกิดการสปาร์คภายใน เกิดการสว่างที่กลางใจ ปรากฏการณ์นี้จะประจักษ์แจ้งอยู่ในจิต เป็นปัจจัตตังเป็นญาณทัศนะ ความคิดดับไปอีกครั้งจะมีก็แต่ความรู้สึกตัวล้วนๆ เพ่งพินิจในอาการเหมือนจิตหดตัว ความรู้สึกต่อผัสสะจะจืดชืดโล่งโปร่งว่าง จิตอิสระไม่มีแรงดึงดูดของกิเลสตัณหามาเป็นตัวเหนี่ยวนำให้เกิดอารมณ์อีก ความคิดจะไม่มีปรากฏในจิตอีก ไม่มีความปีติดีใจพอใจที่ไร้การเฝ้าดู ความลังเลสงสัยจะสิ้นไปพร้อมกับการเกิดขึ้นของสิ่งนั้น มันอาจเกินความจำเป็นที่จะกล่าวต่อไปว่า มันไม่มีการเกิดการตายในจิตอีกแล้ว

ทวนการกระทำ...ต้องทำให้รู้แจ้ง

เรื่องของการประจักษ์แจ้งในจิตนี้ อยากทวนย้ำตรงนี้อีกครั้งว่า ธรรมชาติชนิดนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน หากผู้ใดสร้างเหตุปัจจัยให้ถูกต้องตรงกับสภาวธรรม ธรรมก็เกิด เรื่องธรรมะคือเรื่องของการสร้างเหตุปัจจัยภายในให้ถูกตรงเท่านั้น และหลักสูตร



ในพระพุทธศาสนาก็แปลกจากหลักสูตรทางโลกอย่างน่าอัศจรรย์ คือเป็นหลักสูตรที่ไม่ต้องมีหลักสูตร ไม่มีกำหนดเวลาเริ่มหรือเวลาจบ ขึ้นอยู่กับจิตของแต่ละบุคคล รู้เอง เห็นเอง เข้าใจเอง การเริ่มต้นกับการสิ้นจบ อาจเกิดขึ้นในขณะจิตหนึ่งเท่านั้น

คุณอาจจบหลักสูตรเพียงแค่นั่งฟังชั่วอึดใจเดียว แล้วเกิดสว่างที่กลางใจเลยก็ได้ หรือฟังได้รับข้อมูลที่ถูกต้องแล้วดูจิตตัวเองเป็น ก็อาจรู้แจ้งดับทุกข์ได้ภายในชั่วข้ามคืนก็ได้

แต่หากสติปัญญาบารมียังไม่แก่กล้าพอ ก็ต้องทนบำเพ็ญรอจนกว่าจะเกิดความพร้อม อาจเริ่มจากค่าของจิตในความเป็นบวก เป็นศูนย์หรือติดลบ พุทธศาสตร์จะไม่มีข้อยกเว้นสำหรับผู้เรียน คำสอนเป็นลักษณะกรรมวาทหรือวิริยวาท คืออยู่ที่การกระทำ อยู่ที่ความขยันเท่านั้น

วิธีสำหรับคนที่บารมียังไม่พอนั้น คือต้องเริ่มที่การฝึกสติตามรู้ ดูอาการกายเคลื่อนไหว ดูใจคิด นึกตามลำดับ และที่สำคัญคือต้องเป็นสัมมาสติจริงๆ สติจะต้องมีพลังสามารถผ่านนิวรณธรรมให้ได้ ให้ทะลุอารมณ์นิวรณ์ทุกตัวไปให้ได้ อาการที่จิตทะลุมิติของนิวรณธรรมไปได้นั่นแหละ ภาษาพระเรียกว่า ***“บรรลุ”*** แต่อย่าลืมว่านิวรณ์นั้นมีหลายขั้น ตั้งแต่ขั้นหยาบที่เรียกว่า**เสนามาร**คือ โลภะ โทสะ โมหะ จนถึงขั้นละเอียดที่เรียกว่า**พญามาร**คือ อนุสัย สังโยชน์ อาสวะ

กิเลส ตัณหา อุปาทาน บาปกรรม อวิชชา อาสวะ อะไรก็ตามเถิด ล้วนเป็นสมมุติเรียก สภาวธรรมที่เป็นฝ่ายอกุศล ทุกอย่างนั้นจะปรากฏขึ้นอยู่ที่จิต การปรารภความเพียรก็เพื่อให้เกิดปัญญา



ทำลายสิ่งเหล่านี้เท่านั้น ทำลายทุกข์ที่มาอาศัยจิตเกิด จิตที่ยังให้กิเลสมาเกิดเพราะยังไม่มีวิชชารู้แจ้งในจิต อวิชชาคือความไม่รู้แจ้งในกายและจิต เป็นตัวครอบงำชีวิตนี้เอาไว้ สัจธรรมคือแสงสว่างที่สาดส่องเข้ามาในจิต เราไม่ต้องย้ายจิตนี้ไปที่ไหน เพียงแต่มีสติตัดความคิดความอยากที่ครอบงำจิตออก

แสงสว่างแห่งปัญญาก็จะสาดส่องเข้ามาในจิตเรา ยิ่งตัดทำลายได้มาก ความสว่างก็ยิ่งปรากฏชัด เราจะรู้ชีวิตแบบไม่มีอะไรมาครอบงำ ไม่มีอะไรมาปิดบัง รู้แบบผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม



ทวนการเห็น...ต้องให้เป็นจริงๆ

การเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมารมณ์ ต้องเป็นการเห็นจริงๆ ไม่ใช่เป็นเพียงการรู้ครั้งคราวเท่านั้น ตัวเห็นต้องอิสระ มีสภาวะของสติและอุเบกขา มรรคที่กำลังเจริญจึงจะกลายสภาพเป็นญาณทัศนะได้

เห็นทุกข์กลุ่มฝุ่นละอองที่เข้ามาเกาะจับจิต คือสิ่งที่เพิ่งเข้ามาใหม่จากการผัสสะทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เห็นทุกข์ที่เป็นสนิมเกิดขึ้นในใจ คือสิ่งที่เข้ามานานแล้ว ทั้งยังฝังตัวอยู่ในจิต ในรูปของสัญญาวิปลาส อนุสัย สังโยชน์ อาสวะกิเลส



เมื่อเจริญสติรู้ตัวอยู่ โดยเฉพาะเวลาที่ทำนานๆ จะเป็นการยั่วให้กิเลสได้เผยตัวเองออกมา สังเกตให้ดี เวทนาทางกายทางจิตปรากฏ ความเจ็บปวดเมื่อยเหน็บชา พอใจไม่พอใจ แม้ธรรมารมณ์นิสัยเก่าเราก็เกิด เหมือนไข้ที่ถูกกระตุ้นเชื้อ เหมือนเหยื่อที่เสือต้องออกมากิน อัตตาที่ฝังตัวอยู่ในจิต จะแสดงตัวออกมาให้เห็น นี่คือเปลือกของจิตชั้นใน ไม่ใช่ใจที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่จิตเดิมแท้

อารมณ์ที่จรมาจากปัจจุบันนั้นเห็นง่ายดับได้ง่าย แต่อารมณ์ที่สั่งสมไว้มาเนิ่นนานนี้ เห็นได้ยาก ทั้งยังดับได้ยาก การที่จะทำให้แจ้งในอารมณ์นี้ได้ ต้องเพียรประคองจิตตั้งมั่นให้ได้ในทุกสภาว-การณ์จริงๆ สติต้องเป็นเองในทุกเวลา ทุกอิริยาบถ ทุกกิจกรรมของชีวิต

หากเห็นมันเกิด ให้ดูตรงจุดที่มันเริ่มเกิด อย่าดูทวนกระแสหรือตามกระแส ดูกิเลสเขาอย่างคนเข้าใจ เหมือนใจเดินเคียงข้างไปกับกิเลส โดยไม่ได้คิดด้วยซ้ำไปว่าเขาคือตัวทุกข์ สิ่งที่เคลื่อนไหวในจิตคือมิตรผู้สร้างสรรค์ปัญญา ทำอย่างนี้อยู่บ่อยๆ ทำจนเป็นนิสัย ทำจนเป็นธรรมชาติ แล้ววันหนึ่ง ความรู้อันสมบูรณ์ของมนุษย์ ความรู้ที่ผู้รู้ทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ได้ตรัสไว้ดีแล้วนั้น จะมาอุบัติขึ้นในจิตคุณ ดอกไม้แห่งคุณธรรมจะบานสะพรั่งเมื่อฤดูกาลนั้นมาถึง







กลางวันนานค่ำกลางคืนนานแจ้งสำหรับคนป่วยไข้
หนทางยาวไกลสำหรับคนเมื่อยล้าแบกของหนัก
สังสารวัฏยาวนานสำหรับผู้ไม่รู้แจ้งสัจธรรม



ผู้สนใจปฏิบัติธรรม

วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ซึ่งปัจจุบันได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย เป็นที่พิสูจน์และยอมรับของนักปฏิบัติธรรมทั่วไปว่าเป็นวิธีที่ลัดสั้นตรงสู่การรู้แจ้งในจิตโดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ

ญาติธรรมทุกท่านที่สนใจร่วมปฏิบัติธรรม เชิญที่
วัดป่าโสมพนัส บ้านภูเพ็ก หมู่ ๑๒ ต.นาหัวบ่อ
อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ๔๗๒๒๐
โทร. (๐๔๒) ๗๐๔-๖๕๘

เวลาโทร. ที่สะดวกคือ
๐๖.๐๐ น., ๐๘.๓๐ น. และ ๒๑.๐๐ น.

หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

 www.watsomphanas.com
 ศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วัดป่าโสมพนัส สกลนคร
 วัดป่าโสมพนัส (Somphanas Channel)

แผนผังที่ตั้งวัดป่าโสมพนัส



- จากสกลนครขึ้นรถบัสสกล–อุดรที่ บขส. ลงแยกนาหัวบ่อ กม. ที่ 23 หรือ จากสกลนคร ขึ้นรถสองแถวดงมะไฟไปลงแยกนาหัวบ่อ
- ขึ้นสามล้อจากแยกนาหัวบ่อถึงวัด 11 กม./100 บาทต่อคน
- จากอุดรธานี ลงแยกนาหัวบ่อ กม. ที่ 138 ต่อสามล้อจากแยกนาหัวบ่อ ถึงวัดโสมพนัส



การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ในอิริยาบถนั่ง

ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) ได้ค้นพบวิธีการฝึกจิตให้เกิดความสะอาด สว่าง สงบ ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ โดยอาศัยวิธีการที่เรียกว่า **"การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว"** ซึ่งใจความหลักของการฝึกจิตแบบนี้คือ **"การดูกายเคลื่อนไหวและดูใจนึกคิด"** โดยมีสติเข้าไปกำหนดรู้ ซึ่งไม่ใช่การเข้าไปกดหรือข่มอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นแต่เพียงทำความรู้สึกตัวให้มากพอและต่อเนื่อง เพื่อให้สภาพจิตเกิดญาณเข้าไปหยั่งรู้สัจธรรมความจริงของชีวิตตามธรรมชาติ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถและตลอดเวลา เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ ส่วนในอิริยาบถนั่งนั้นจะนั่งในท่าใดก็ได้ เช่น การนั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเก้าอี้ แต่ในขณะที่ทำอยู่นั้นไม่ต้องหลับตา ซึ่งเรียกวิธีการดังกล่าวอีกอย่างว่า **"การสร้างจังหวะ"** มีอยู่ ๑๔ จังหวะ คือ



๑

ท่าเตรียม
เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...
คว่ำไว้



๒

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
ทำช้าๆ...ให้รู้สึก



๓

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว
ให้รู้สึก...
มันหยุดก็ให้รู้สึก



๔

เอามือขวามาที่สะดือ...
ให้รู้สึก



๕

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...
ให้รู้สึก



๖

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...
ให้รู้สึก



๗

เอามือซ้ายมาที่สะดือ...
ให้รู้สึก



๘

เลื่อนมือขวาขึ้นที่หน้าอก...
ให้รู้สึก



๙

เอามือขวาออกตรงข้าง...
ให้รู้สึก



๑๐
ลดมือขวาลงที่ขาขวา
ตะแคงไว้...ให้รู้สึก



๑๑
คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...
ให้รู้สึก



๑๒
เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...
ให้รู้สึก



๑๓
เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...
ให้รู้สึก



๑๔
ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย
ตะแคงไว้... ให้รู้สึก



๑๕
คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...
ให้รู้สึก

พอครบทุกจังหวะ ก็ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ และให้มีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติกำหนดรู้ให้เป็นเสมือนลูกโซ่ที่เกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่าให้ขาดตอน เมื่อเผลอคิดออกไปก็ให้กลับมากำหนดรู้ที่มือ ทำความรู้สึกอยู่ที่มือเคลื่อนไหวดังเดิม จนเป็นความรู้สึกตัวที่แจ่มชัดเป็นมหาสติ ที่สามารถรู้ทันจิตที่นึกคิดและสามารถสลายมันได้ จะเกิดญาณเข้าใจสภาวธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง เกิดเป็นความรู้แจ้งในสัจธรรมขึ้นมา

ชาวพุทธแท้ต้องมี "ยานวิปัสสนา นำพาสู่ความพ้นทุกข์" หากเกิดเป็นมนุษย์แต่ไม่ได้ลิ้มรสพระสัทธรรม มีจิตแต่ไม่รู้แจ้ง ชีวิตนี้ก็เป็นหมันเปล่า อย่าเป็นเพียงผู้รักษาพุทธประเพณี ตำรา คัมภีร์ให้พวกมดปลวกมันไปนิพพานแทนเรา อย่าเป็นคนเลี้ยงวัว แล้วไม่ได้กินเนื้อวัว อย่าเป็นทัพพีที่ไม่รู้รสแกง อย่าเอาคนพาลมาเป็นต้นแบบชีวิต อย่ายอมให้กิเลสลิขิตชีวิตเรา เราเล่นอยู่กับสมมุติมานานแล้ว ถึงเวลาที่เราจะออกมาหาความจริง เดินตามรอยแห่งพระตถาคต รอยแห่งการฝึกจริง ทำจริง รู้จริง เป็นจริง ให้ชีวิตนี้อิงอยู่กับแก่นแนบแน่นอยู่กับสัจจะ เอาจิตเป็นพระ เอาธรรมะเป็นอาภรณ์ จะยืน เดิน นั่ง นอน ชีวิตนี้จะมีแต่ความปลอดภัย



วัดป่าโสมพนัส

หมวดศาสนา/ปรัชญา

ISBN 978-616-568-200-8



ราคา ๑๔๙ บาท